

ほけんだより

2023 年 12 月 19 日発行 No. 19 天王寺川中学校 保健室

11 月 30 日（木）6 校時に学校保健委員会を開きました。今回は、本校の学校医である眼科医 藤原舞子先生に「視力について」の演題でお話ししていただきました。講演後、みなさんが書いた感想の中にあった質問に、藤原先生に答えていただきました。その回答をみなさんにお伝えします。

Q. 目の変形は変えられないけど、視力が回復することはありますか？

一度悪くなった視力は、回復しませんか？

視力は手術で治せますか？

目が悪くなった時、少しでも良くなる方法がありますか？

スマホを見なければ視力は回復しますか？

視力を保つには、スマホは何時間ならいいですか？

A. 視力は視力低下の原因が見つかれば治せるものもあります。例えばドライアイでは角膜表面に傷がいき「視力が落ちる」ことがあります。ドライアイ治療をすれば改善しますし、白内障を改善すれば「矯正視力」はあがります。

「遠方視力をよくしたい」という意味で「視力がよくなる」＝近視の見え方を治したいということならば、ICL や LASIK があります。眼球の変形は残ったままです。

また、デジタルデバイスについていえば、子どもたちがこんなにスマホやタブレットを見て成長する社会はわたしたち眼科医たちにとっても初めてのことです。正直、子どもたちが大人になって中高年になってみないとどのような影響が出ているかはわかりません。どのくらいが適切なスマホ環境の条件かはわかりません。

各家庭にテレビがおかれるようになった時代に子どもだった人たちが今おじいさんおばあさんになって白内障手術を受けに来ています。テレビが家に来る前と来た後の世代では、後のほうが近視の割合が多いことが研究でわかっています。

Q. スマホを見た後、すぐ寝るのはいいですか？

A. スマホを見た後寝ると、寝つきが悪いです。視界の端に光が飛ぶような（ホスフェン）ができることもあります。

Q. コンタクトレンズをしたまま寝るのはいいですか？

A. コンタクトをしたまま寝たらではダメです。

睡眠中は涙液が減ります。コンタクトレンズと目が接触して傷がつきやすくなります。

夜の睡眠時間を十分にとって、お昼は起きて勉強しましょう。

Q. 斜視になる原因はなんですか？斜視は治りますか？

A. 斜視になる原因はいくつかあります。先天性と後天性のものがあります。また、目の筋肉（外眼筋）によるものと、神経性のもの、脳など高次機能障害でできるものもあります。

Q. 目が良くなる食べ物はありますか？ブルーベリーは目にいいですか？

A. ブルーベリーは迷信です。VitA やルテインを含むものがよいとされていますが、緑黄色野菜をちゃんと摂って、バランスよく食べることを続けることのほうが大事だと思っています。

Q. 緑色は目にいいですか？木の緑を見ると視力は良くなりますか？

A. 緑色は関係ないです。遠くを見るには緑を見るとか遠くの木を見るという例が言いやすかったのだと思います。六甲山でも見ましょう。

Q. 学校の視力検査の結果と眼科の結果はどちらを参考にしたらいいですか？また、間違った結果が出る理由は何ですか？

A. 学校検診はスクリーニングです。精査の必要がある目を探すことが目的です。厳密には視力検査は室内の照度や指標としているの明るさなども確認したうえで測定すべきです。

Q. 目の病気で亡くなる人はいますか？

A. かなり稀ですが、悪性リンパ腫という癌の一種があり脳に転移した場合は予後が不良です。早い治療で治療に持ち込めることがあります。

Q. 眼球がなくなることはありますか？

A. 眼球は取りださないとなくなりますが、眼球ろうになると干しブドウのように縮んで痛くなるので取り出して義眼を入れることがあります。取り出すのは結構大変です。

Q. 視力の ABCD で、どの視力で受診したらいいですか？

A. 学校から「視力検査結果のお知らせ」をもらったら受診しましょう。

Q. 眼鏡とコンタクトレンズはどちらがいいですか？

A. どちらもメリットデメリットがあります。眼鏡は着脱が容易で、近視のひとでは近くを見るときは外すほうが眼精疲労が少なくなるもあります。コンタクトはフレームの違和感がないことがあります。整容的にどちらを望むかは好みの問題です。どちらにせよ、自分に合ったものを適切に使用することが大事です。



Q. 目を休ませるために、ホットタオルやアイマスクは効果的ですか？

A. 眼精疲労には 暖かいときには冷やし、寒いときには温めることで血流をよくするのがよいです。また、涙を安定させて目を保護するために、温療法が推奨されます。ドライアイやものもらいの予防にもなります。

Q. 年をとると、視力は落ちていきますか？

A. 年をとると、視力だけでなく、感覚器全体の機能は低下します。今を楽しみましょう。

Q. コンタクトレンズをつける時は痛いですか？

A. 痛いかどうかは人によります。なんともないこともあれば違和感がある人もいます。

Q. ブルーライトをカットするめがねは効果がありますか？

A. 日本眼科学会、日本斜視弱視学会から小児の眼鏡にブルーライトカット眼鏡は推奨されていません。 https://www.gankaikai.or.jp/info/20210414_bluelight.pdf

Q. 自分の目に合わないコンタクトレンズ、カラコンを無理矢理装着するとどうなりますか？

A. 外傷性の角膜炎、結膜炎、ブドウ膜炎、眼瞼炎、アレルギー性反応がおきます。カラコンの色素が角膜に刺青のように入り込んでいて針で除去したこともあります。

Q. 眼鏡のレンズは色によってどんな効果がありますか？

A. サングラスは遮光目的と整容目的があると思います。まぶしさ軽減のためには遮光眼鏡やコントラスト眼鏡など新しいレンズも登場しています。自覚は一人一人違うので実際装用してみないとどれがよいかはわかりません。

Q. 目にまつげが入った時はどうしたらいいですか？

A. 人口涙液などの目薬で流すようにして出せたら出してください。

Q. 片方の視力だけ悪くなるのはどうしてですか？

片方の視力が悪いのは、悪い方の眼球だけが変形しているのですか？

A. 手の大きさやつめの大きさが違うように、目にも左右差があるのが一般的で全く同じ目の形をしている人はいません。片眼だけ大きく変形している人もよく見かけます。

Q. 視力が悪いまま、ほっておいたらどうなりますか？

A. 「視力が悪い」原因によっては 病状が進行して失明することもあります。目の病気はたくさんあります。まだまだ原因や病像のわからない疾患もたくさんあり世界中でたくさんの眼科医が研究のお仕事をしています。

Q. 目がぐるぐる回るのはなぜですか？

A. 1つの目には上下に4つ、左右に2つ、目を動かすための筋肉（外眼筋）がついており、引っ張り合うことで左右の目を動かします。両眼の筋肉が協調して動かすことで同時視が得られ、立体感をもって2つの目で1つの対象物を見ることができます。自分が動かしたくないのに目がぐるぐる回るのは、眼振という症状なので精査が必要です。

Q. 乱視はどのような状態ですか？

A. 乱視はいろんな種類があるので簡単に説明できないのですが、一番多い乱視は角膜という透明のドームが丸くなく、縦に長い卵型になることで起こります。角膜を通った光が一つに集まらないので少しかすんだようにみえます。

Q. ワンディ、1ウィーク、2ウィークのコンタクトレンズ使用時の注意点を教えてください。

A. 眼科として絶対的にいいのは1dayです。汚れや変形が少なく、トラブルが少ないです。デメリットはお金が高めになること。連続装用タイプは必ずこすり洗いなどコンタクトのケアができる人しか使用できません。コンタクト眼障害は連続装用タイプで起こりやすいことが報告されています。

Q. 藤原先生が眼科医になった理由を教えてください。

A. 親が眼科医になることしか許してくれなかったからです。

Q. 全国に視能訓練士は何人くらいいますか？

A. 国家試験合格者数は16,199名（2019.3.31現在）

今回の講話を参考に
して、自分の目を大
切にしましょう！