

お知らせ

「おかあさんの保健ノート 視力のお話し」は、使い捨てコンタクトレンズを輸入販売するジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケアカンパニーの提供により、無償で配布されています。

より安全でより快適なコンタクトレンズの開発、販売に取り組む当社では、使い捨てコンタクトレンズの適切な使い方の普及に力を注ぎました。目の健康を考えたうえの「ワンデー アクュビュー モイスト」や、次世代素材シリコンハイドロゲルを用いた2週間交換タイプの「アクュビュー オアシス」など、全製品がUVカットです。また、「視力のお話し」の無償配布、充実したウェブサイトの運営等さまざまな方法で目の健康やコンタクトレンズの正しい知識に関する情報提供を積極的に行っています。

「ワンデー アクュビュー モイスト」



「アクュビュー オアシス」



「アクュビュー」ウェブサイトのご紹介

使い捨てコンタクトレンズ「アクュビュー」のホームページでは、初めてコンタクトレンズを使用する方へのアドバイスや、安全で快適に使用するためのルールなど詳しい情報を掲載しています。また、すべての製品情報を掲載しています。

PC: acuvue.jnj.co.jp Mobile: <http://acuvue.jnj.co.jp/>

世界のヘルスケアをリードする
Johnson & Johnson



「おかあさんの保健ノート」ウェブサイトのご紹介

ウェブサイトでは、さらに詳しい情報を掲載しました。パソコンやスマートフォン、ケータイ電話でご覧ください。



<http://hoken-note.com>



おかあさんの 保健ノート

視力のお話し

監修：財団法人日本学校保健会

：近畿大学医学部

眼科学教室 教授 下村嘉一



こどもの近視、
パパの乱視、
おばあちゃんの老眼、
どうしよう！



お手元に置いて、いつでもご利用ください。

もくじ

1. 見え方のABCDってナニ？
2. 目のチェックは視力だけでいいの？
3. 目にゴミが入ったらどうなるの？
4. どうして視力は低下するの？
5. じゃあ、遠視や乱視や老眼になるのはなぜ？
6. 視力が低下したらメガネ？ コンタクトレンズ？
7. コンタクトレンズがあればメガネはいらないの？

トピック：目にもよくない紫外線

8. まとめ

「おかあさんの保健ノート」は、わが家の看護師さんとして家族の健康を管理するおかあさんや、その役割を担う人のための保健ノートです。



はじめに

子どもは3歳ぐらいになると、視力検査ができるようになります。そこで母子保健法に基づく3歳児健診の機会を利用した3歳児の視力検査が、多くの自治体で実施されています。生まれたばかりの赤ちゃんには十分な視力はありませんが、日常的にモノを見ることが訓練となって視力が発達し、そして6歳ぐらいには大人と同じ視力になります。

ところが何らかの原因で視力の発達が妨げられると、メガネをかけても十分な視力が得られない「弱視」になってしまいます。メガネを装用するなどしてモノをはっきりと見る訓練を重ねて治すのですが、この治療は遅くとも6歳ごろまでに始めないと十分な効果が得られません。早期発見が求められる弱視の治療ゆえ、3歳児の視力検査が必要となるのです。



1

見え方のABCDってナニ？

今、幼稚園や学校での視力検査では、眼科診療所のように視力を「0.1」きざみに判定する方法はほとんど行われていません。「1.0」、「0.7」、「0.3」の3つの指標を用いて子どもたちの見え方を調べ、「A」「B」「C」「D」の4段階の評価に分ける方法が広く用いられています。

「A」は視力1.0以上で正常視力、「B」は視力0.7以上1.0未満に相当し、教室での見え方に問題はありませんが、近視の始まりなどが疑われます。「C」は視力0.3以上0.7未満に相当、教室では後方の席に座ると支障があり、視力が0.3未満の「D」では教室の前の席に座っても黒板の文字が十分に読み取れない状態です。

「B」以下の子どもは、学校生活に支障をきたすだけでなく、近視など、何らかの目の病気が疑われるため、園や学校では眼科を受診するように勧めています。ただ幼稚園の年中児までは、視力の発達段階でもあり眼科受診の対象を「C」以下の園児とする傾向にあります。



見え方のABCD

- A (1.0以上): 1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。
- B (0.7~0.9): 後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます。
- C (0.3~0.6): 後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要。
- D (0.3未満): 前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ。

※(社)日本眼科医会

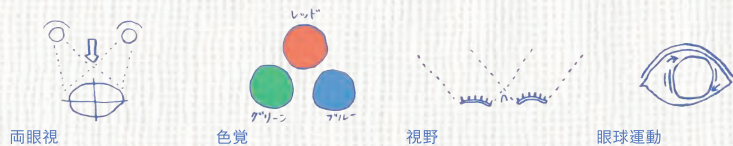
2

目のチェックは視力だけでいいの？

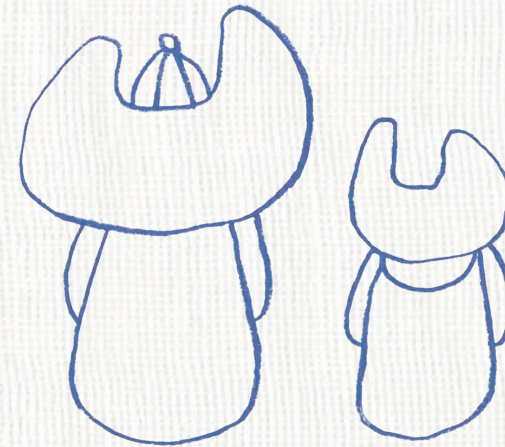
視力のほかにも、さまざまな目の機能をチェックしましょう。

今日本では視力を補うためにメガネやコンタクトレンズを利用している人は7割をこえているそうです。みなさんは、自分の目がしっかり見えているのかどうか、どんなところに課題があるのか、ちゃんと調べたことはありますか？

近視や乱視などは誰でも検査をうけたことがあると思いますが、目のはたらきはそれだけではありません。ひとつのモノを両目でしっかり見ているか(両眼視)、色を正しく見分けることができるか(色覚)、広い範囲を見ることができるか(視野)、眼球を正しく動かすことができるか(眼球運動)など、いろいろな目のはたらきをチェックしてみる必要があるんです。



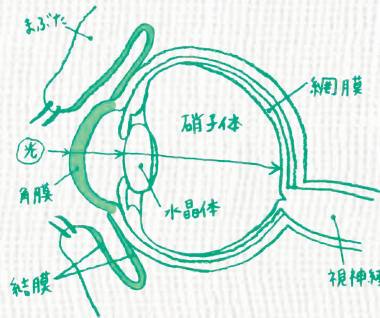
見る機能のどこかにトラブルが起こると、モノが見えにくくなるばかりではありません。頭痛や肩こり、吐き気など体の症状を伴う眼精疲労の原因となることがあるので注意が必要です。例えば、眼精疲労は長時間のテレビゲームなどで起こると言われますが、両眼視のわずかな「ずれ」が原因となることもあります。右目と左目が見ている部分が上下や内外にずれていると、ずれた画像が網膜に映ります。画像を修正するために脳に負担がかかって眼精疲労の原因になるんですね。両眼視のずれは脳で修正されてしまうので、自分ではわからないことも多いのです。



3

目にゴミが入ったらどうなるの？

目を守るいろんな仕組みが備わっています。



モノが見える仕組みについては多くの人が知っていますね。外の光が、黒目(角膜)、目のレンズ(水晶体)、硝子体(しょうしたい)を通して網膜に届き、網膜から脳に信号が送られてモノの形や色がわかります。目に取り込む光の強さやピントを調節する機能も備わっていて、しっかり

モノが見えるようになっているんですね。大切な目はまぶたによって守られています。まぶたが外の刺激から目を守り、異物の侵入を防いでいます。小さなほこりや砂などの異物には病原菌やウイルスなどが付いているので、まぶたが守っているんです。小さなほこりなどはまつ毛が目に入るのを防いでくれます。多少の異物が入っても、目の表面は角膜(黒目)や結膜(白目、まぶたのうら)などの丈夫な膜におおわれているので、目の内部へ異物が入り込むことはありません。

目の表面をうるおしている涙も目を守る大切な役割を果たしています。1分間に15～20回のまばたきによって角膜や結膜の乾燥を防ぎ、涙に含まれる殺菌成分が病原菌などの繁殖を防いでくれます。また、侵入した異物をすぐに洗い流すはたらきも見逃せません。特に角膜(黒目)は痛みを感じやすく、刺激を受けると大量の涙が分泌されるようになっています。有害な異物を涙ですぐに洗い流そうとするんですね。角膜や結膜に病気が起こると目を守る機能が低下します。病原菌などが内部に侵入して大変な障害につながることもあるので、目にゴミが入ったら、こすらずすぐに洗い流すようにしましょう。



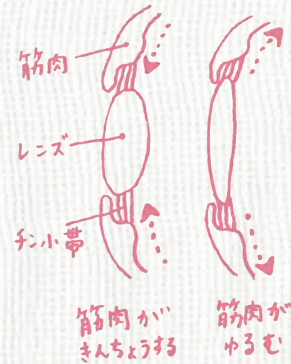
4

どうして視力は低下するの？

近くのモノばかり見ていると、近視になることがあります。

遠くのモノが見えにくくなったり、近くの文字が見えなくなったり、視力の低下もいろいろですね。ここではもっとも一般的な視力低下、近視について取りあげます。近視になると遠くのモノが見えにくくなります。なぜでしょう？

目のレンズは、近いモノを見るときには厚くなります。反対に、遠くのモノを見るときにはうすくなります。レンズの厚さは、ちょうど網膜の上にピントが合うように筋肉^{*1}が調節しているんです。近くを見るときには筋肉が緊張してレンズを厚くし、遠くを見るときにはゆるんでレンズをうすくしています。近視になる人の割合は、6歳から15歳ぐらいまでの間で急速に増加します。その理由はなんと「成長」。視力0.9以下の6歳児は19%ですが、15歳では57%に増加しています^{*2}。この年代は成長に伴って目も大きくなり、ピントの合う位置が網膜の手前になって近視が進んでしまいます。



また、近くばかりを見て筋肉の緊張が続くと、遠くを見る時に十分ゆるみきれなくなってしまう。その結果、遠くのモノがよく見えなくなってしまうことがあるんです。成長期には、遠くのモノを見る習慣を身につけることが大切なんです。

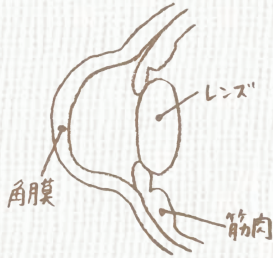
^{*1} ピントを調節する筋肉：毛様体筋（もうようたいきん）といいます

^{*2} 文部科学省の学校保健統計（平成22年度速報）

5

じゃあ、遠視や乱視や老眼になるのはなぜ？

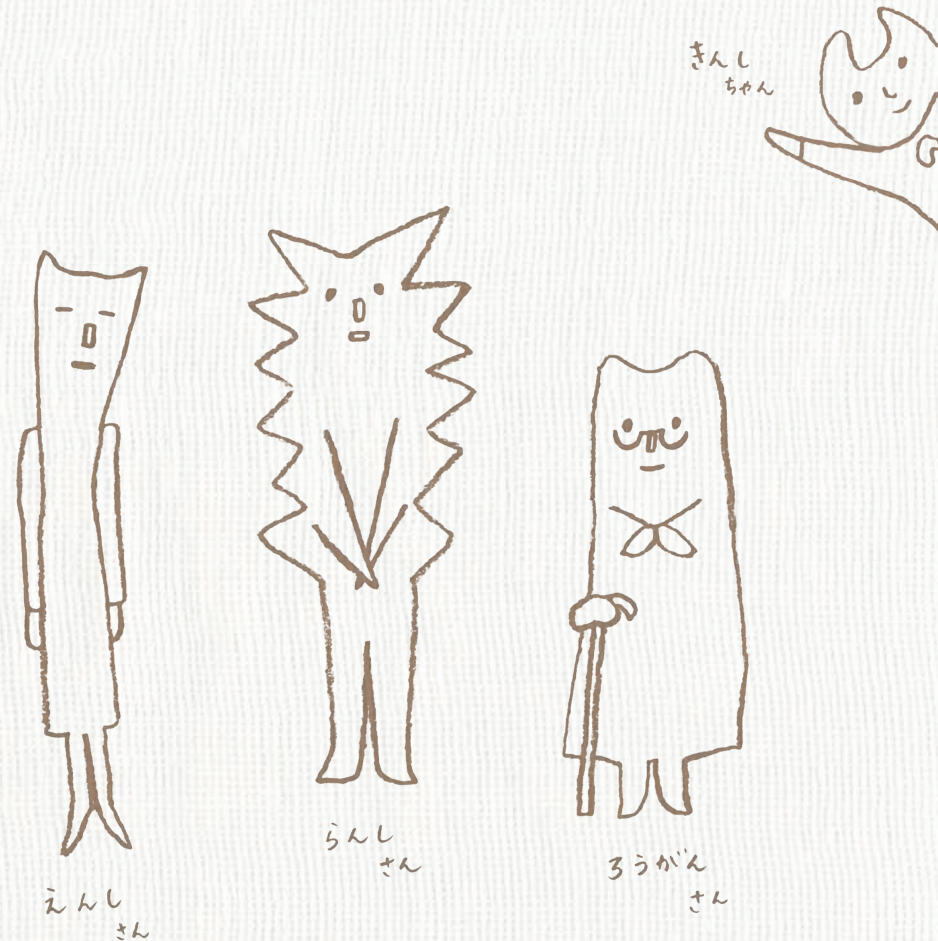
<遠視>就学前から小学校の低学年では遠視の子が多いといわれています。この時期の目は発達の途中で、見ようと努力をしないとうまくピントが合わないことが多いんです。見ようと努力しなければ近くも遠くも見えにくい遠視の状態になっています。



ふつうは成長に伴って遠視は軽くなり、特に意識しなくてもピントが合うようになりますが、強い遠視がある場合は見ようと努力してもピントが合わず、モノを見る力が健全に育たないこともあります。子供は遠視であっても何も訴えないことが多いので、成長期には眼科医の検査を受けることが大切です。遠視が弱ければ子供の時は問題ありませんが、大人になるとピントを合わせる力が衰えてきます。目がとても疲れやすくなり、頭痛や肩こりの原因となることがあるので、そのような症状のある人は早目に眼科医に相談してみましょう。

<乱視>黒目をおおっている角膜や目のレンズ(水晶体)にゆがみがあると、網膜の上に像を正しく映し出すことができません。これが乱視です。わずかなゆがみは誰にでもあります。モノがはっきり見えにくかったり二重に見えるなどの症状が出たら、早めに眼科医に相談しましょう。

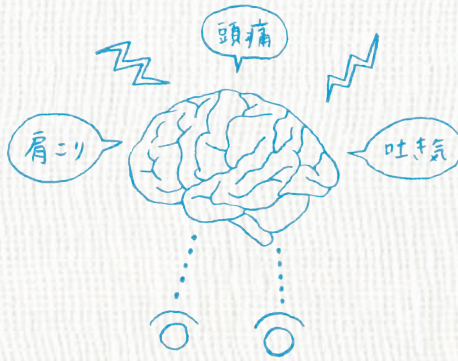
<老眼>目のレンズは年齢とともに硬くなります。そのために、近くのモノを見るときに目のレンズを十分厚くすることができず、近くが見えにくくなった状態を老眼といいます。近くのモノが見えにくくなるだけでなく、頭痛や肩こりなどの原因になることがあるので、腕を伸ばして新聞を読むようになったらヤセガマンは禁物。早めに老眼対策をしましょう。



6

視力が低下したらメガネ？ コンタクトレンズ？

眼科医に相談しよう。



視力に異常があるとモノがよく見えないばかりでなく、目が疲れやすくなったり、頭痛や肩こり、吐き気など体の症状を伴う眼精疲労の原因になることがあります。はっきりしない像を修正しようとして、脳に負担がかかることもあります。集中

力や持続力が落ちて勉強や仕事の能率が下がってしまうことも多いと言われています。視力の低下は、単純にメガネやコンタクトレンズで矯正できない眼の病気が原因となっている場合もあるので、視力の低下を感じたらできるだけ早く眼科医に相談することが大切です。

近視や遠視、乱視、老眼などの視力低下は、度数の合ったメガネやコンタクトレンズを使うことで目に負担をかけることなくピントが合うようになります。ただし、レンズの選定や、メガネかコンタクトレンズかの選択には専門的な知識と高度な技術が必要となります。また、視力はいつの間にか低下していることがあり、気付かないうちにメガネやコンタクトレンズが合わなくなって眼精疲労を引き起こすことがあるので、定期的に眼科を受診しましょう。そのほか、目の病気は初期症状があまりないこともあるので、定期的に眼科を受診することは目の病気の予防や早期発見にも役立ちます。



コンタクトレンズがあれば メガネはいらないの？

視力を補うためのメガネやコンタクトレンズを持っている人の割合は7割を超えているそうです。特にコンタクトレンズの利用者は、技術の進歩に伴って急増しました。メガネとコンタクトレンズのメリットやデメリットを理解して、上手に使い分けるようにしましょう。

メガネでは、視力低下をしっかり補ってくれる、目に直接触れないので衛生的、また簡単にかけてははずしたりできるといったメリットがありますが、視野が狭い、運動に不向きなど、少し不便な点があります。一方、コンタクトレンズでは、視野が広い、かけ外しの面倒がないなどのメリットがありますが、目に直接触れるので、目に負担をかけないよう注意が必要となります。



最近のコンタクトレンズには酸素が通過しやすい素材が使われています。血管のない角膜は涙から酸素を取り込んでいますが、コンタクトレンズでふたをしてしまうと酸素不足になって問題を起すことがあるからです。また、コンタクトレンズに付着したよごれなどが目の病気の原因になることがあり、衛生面の課題を解決するために使い捨てタイプが広く使われるようになってきました。とはいえ、眼科医が指示する定期的なレンズの交換、適切な洗浄や消毒をおこたると、目にとっては安全とは言えません。コンタクトレンズ装用中に少しでも目に違和感を感じたら、すぐにはずしてメガネに代えるなど、メガネとコンタクトレンズの両方を上手に使いましょう。また、コンタクトレンズによる眼病の中でも初期症状があまりないものも多いので、問題がないと思っても定期的に眼科を受診するよう心がけましょう。



目にもよくない紫外線

あなたのメガネ、コンタクトレンズはUVカット？

みなさんは、夏休みに水ぶくれができるほど日焼けをしてしまった経験はありませんか？日焼けの原因は照りつける太陽の温度ではなく、紫外線という光線であることがよく知られていますね。今では日焼け止めクリームなどが簡単に手に入るので、皮膚に炎症を起こすほどの日焼けをする人は少なくなってきました。

皮膚に強いダメージを与える紫外線は、目にも容赦なく飛び込んできます。目に強い紫外線を浴びると角膜が炎症を起こすことがありますが、晴れた日に長時間雪の上にいるとわかりやすいので雪目とも呼ばれます。また、目のレンズが長期間紫外線を浴びると、将来目の病気になったり目の老化を促進する原因になるといわれています。目の紫外線対策、大切なんです。

目の紫外線対策として、サングラスを思い出す人が多いのではないのでしょうか？確かにUVカット加工のサングラスは正面からの紫外線には有効なもの、形状によっては側面から入ってくる紫外線は防ぎきれません。コンタクトレンズユーザーは、サングラスに加えてUVカットコンタクトレンズを使うと、すきまから入る紫外線が目に吸収される前にブロックできます。さらに帽子もあると効果的です。

正しい目の紫外線対策が学べるWEBサイト

PC:hitominobihaku.jp



まとめ

- 正しい視力が大切
 - ✓ 近視や乱視だけでなく、両眼視や視野、色覚などの機能チェックが必要
 - ✓ 正しく見えていないと眼精疲労の原因となることがある
- 目には、目を守るための仕組みが備わっている
 - ✓ まぶたやまつ毛が異物の侵入を防ぐ
 - ✓ 目に入った異物を涙が洗い流す
 - ✓ 角膜や結膜は目の内部に異物が侵入するのを防ぐ
 - ✓ まばたきが角膜の乾燥を防ぐ
- 近視、遠視、乱視、老眼は見えるようになる
 - ✓ 見え方や原因が異なる
 - ✓ 眼精疲労を防ぐため、早めの対策が必要
- メガネとコンタクトレンズを使い分ける
 - ✓ メガネとコンタクトレンズのメリットを生かし、弱点を補う
 - ✓ 眼科医の指示を守ってコンタクトレンズを使用する
- 定期的に眼科を受診する
 - ✓ 視力低下の症状や原因は変化する
 - ✓ 知らぬ間にメガネやコンタクトレンズが合わなくなっていると眼精疲労の原因になることがある
 - ✓ 目の病気が視力低下の原因になることがある

おかあさんの保健ノート 視力のお話し

発行日：2011年6月20日

編集／発行：株式会社アルティナ 代表：岡田知之
〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7

プロデュース：伊藤正典

画・デザイン：境由布子(DNA)