

新型コロナウイルス感染拡大で、目の不調の訴えが多く聞かれるようになりました



視能訓練士 植木

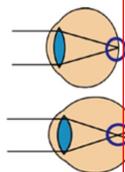
うちの子、家でゲームばかりしているな...

そういえば外で遊んでないかも...

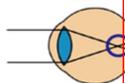


Q.近視ってどういう状態なの？

屈折異常



正視：網膜上に焦点を結ぶ



近視：網膜の前で焦点を結ぶ
近見時は網膜に焦点を結ぶ

A. 目に入った光は水晶体で屈折して網膜上で焦点が合い、映像として脳が認識します。近視の多くは目の前後の長さ「**眼軸長**」が伸びてラグビーボールのようになり、網膜の手前で焦点が結ばれて**ピントが合わなくなる**ため、**遠くのもの**がぼやけて見えます。メガネやコンタクトレンズを装着することにより、その光の屈折を矯正して網膜に焦点が合うようにします。

Q.どうして眼軸長が伸びるの？

A. 1つが環境要因です。**長時間**、スマートフォンの画面や本、マンガなど顔に近づけて**見続けると**、その状態でピントが合うように**眼軸が伸びて**しまいます。もう1つは遺伝的要因で、**親が近視の場合に近視になる可能性は高い**と言われています。

Q.両親が近視の場合、その子どもが近視になるのを防ぐことはできないの？

A. **進行を抑えられる**ことはできますよ。スマホやパソコン、読み書きをするときに...



目から**30センチ**以上離す



1日**2時間以上**は太陽の光を浴びる



1時間に**10分程度**は休憩する



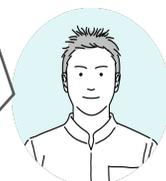
長時間の使用後は、**遠くを見たり、目を閉じて休める**



明るいところで使用

Q.いちど近視になると、もう戻らないの？

A. 基本的に一度伸びた眼軸長が元に戻ることはないと言われています。でも、**進行を遅らせることはできます**。「アトロピン」という点眼や、睡眠中に特殊なコンタクトレンズをつけて角膜の形状を平にする「**オルソケラトロジー**」という療法も注目されています。ただし、どちらも自由診療なので健康保険が適用されない分、費用がかかります。当院でも取り扱いがありますので、お気軽にご相談ください。



医師 栗山