



# ひとみすこやか



とだ眼科通信 vol 5 2013 5

## 去年Aだったのに、今年はC！

春は学校健診のシーズンです。「このまま様子をみても良いのか眼鏡が必要なのか、また予防や回復について何か良い方法はないものか」子供さんが持ち帰る健診結果の用紙にはご家庭でも毎年頭を悩まされていることでしょう。

今回は屈折異常のしくみからその対応、さらには近視進行抑制の可能性について最新の情報について特集しました。

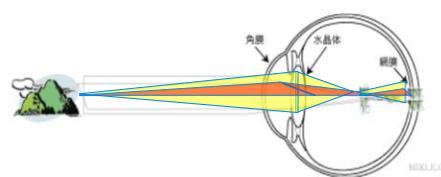
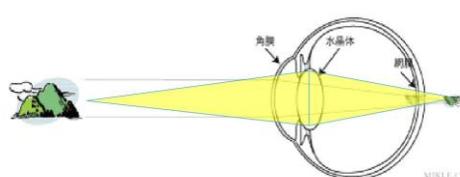
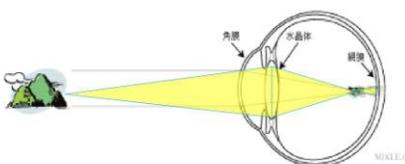
### 視力について

ひとは生後間もなくはほとんど見えません。「物を見る」という刺激で徐々に視力が発達します。個人差がありますが赤ちゃんは0.01くらい、3歳の終わり頃に1.0に到達します。また視力の発達は6歳～8歳くらいまでと言われており、この頃までに1.0に発達できなかった場合は、大人になって矯正しても視力は悪いままになってしまいます。これを弱視といいます。

近視の見え方

遠視の見え方

乱視の見え方



近視＝手前にピント  
遠くは見えないが近くは見える

遠視＝後方にピント  
遠くも近くも見えない

乱視＝方向によるピントずれ  
遠くも近くも見えない

目に入った像が網膜とずれて結像する状態を「屈折異常」といい、上図のように近視・遠視・乱視があります。屈折異常が強いと裸眼では十分に物を認識できず、レンズを使用して網膜にピントを合わせる必要があります。近視は網膜の手前にピントが合い、遠視は網膜の後方にピントが合う状態です。乱視は光の方向によってピントの合う位置がずれる状態です。

生まれたての赤ちゃんは軽度の遠視状態で成長に伴って徐々に近視化してくるといわれています。日本人は更に学童期に近視が進む子が多く、20歳位まで徐々に進行しそのたびにメガネやコンタクトレンズの度数を強めていく事になる場合がほとんどです。

医学的に視力とはレンズで矯正した状態を評価するもので、たとえ裸眼(レンズなし)の状態でも低くても矯正値が良好ならば「目が悪い」とは言わず、最大限矯正しても数値が不良なさいに

「目が悪い」＝「目の病気がありそう」と判断します。健診で視力不良を指摘される大部分の子供さんはたとえ裸眼視力が不良でもレンズ矯正すると良好な視力が得られる場合が殆どなので、医学的に「目が悪い」とは言わないのです。但し稀に治療が必要な病気で矯正視力も不良な場合があるので学校から用紙を貰ったら眼科を受診する必要があるわけです。

### どのくらいまで様子をみてよいの？

一般的に学校で必要な視力は両眼視で0.7と言われていています。0.7以上あれば本人が不自由を感じない限り経過観察で良いと考えられています。自動車免許も0.7以上あれば眼鏡を義務づけられません。逆に0.7を下回っていれば訴えが無くても勉強などにも支障が出ている事が考えられるので眼鏡使用を考える必要があります。

## 近視進行の要因について

小児期の近視進行は遺伝の影響(親が近視であること)がある一方、環境因子として都市郡で早く、勉強やゲームなどの近業作業が長いほど速く、スポーツなどの屋外活動により抑制されることが明らかになっています。「よく学び、よく遊べ」昔の人はうまいこと言ったものです。近視の進行は遺伝的素因と環境因子の両者が複雑に関係しています。



## 最新の近視予防法

日本人に多い近視の予防や進行抑制については古くから多くの方法が試されていますが、現在確実なものはありません。今後効果が期待されている方法について触れました。

### 薬物療法

昔から検査や治療に用いられている散瞳薬(アトロピンなど)近視の原因となる眼軸長の伸展を抑制すると考えられています。ただし、使用時はぼやけて見えるので実用的ではありません。最近低濃度で用いて視力不良を伴うことなく、近視進行予防に有効であったとの報告があり、今後有効な治療法になる可能性があります

### 眼鏡・コンタクトレンズ

一般的には過矯正(度が強すぎるレンズ)は近視をさらに進行させるのでよくないとは認識されていますが、完全矯正(ピッタリのレンズ)と低矯正(弱目のレンズ)ではどうでしょうか。ピッタリだと疲れやそれにより眼痛が生じる事があり、子供さんのメガネは少し弱めに処方されることが多いようですが最新の比較検査では低矯正メガネの方がより近視化したとの報告があり、完全矯正の方が近視進行しない可能性が示されました。

最近、軸外収差抑制レンズが開発され、これを用いた眼鏡の国内臨床試験が始まっています。コンタクトレンズによる近視進行抑制の報告もありますが、日本では安全性を考えて認められていません。



めがねからの開放は今も昔も眼科医としての重要な課題です。

近い将来きっと夢はかなうことでしょう。それまでは積極的にめがねを使用しましょう!



### 診療時間

月～金

午前 9:00～13:00

午後 14:30～18:00

土

午後 14:00～18:00

バリアフリー  
駐車場8台分



# とだ眼科

☎ 048 (442) 2620  
[www.toda-g.com](http://www.toda-g.com)

携帯サイト用  
QRコード

