



# ひとみすこやか



とだ眼科通信 vol 8 2015 5

## 学校検診における視力不良の対応について

学校検診が始まりました。「うちの子は毎年紙をもらってくるけど、このまま様子を見ても良いのか眼鏡が必要なのか、また予防や視力回復について何か良い方法はないものか」親御さんは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、さらには近視の治療や進行抑制の可能性について最新の情報を扱いました。

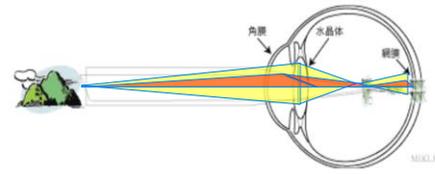
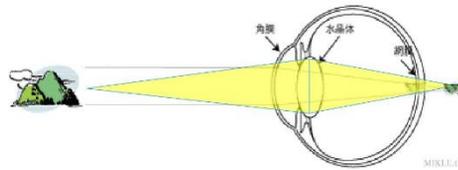
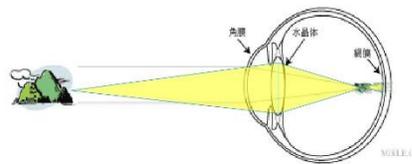
### 視力について

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まで到達します。

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」とはされません。検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。

### どのくらいまで様子を見てよいの？

一般的に学校生活に必要な視力は両眼視で0.7と言われています。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可能性があるため眼鏡使用を考える必要があります。

### 強度の遠視は要注意です！

子供さんの屈折異常で最も気を付けるべきは遠視です。強度の遠視では常にものがボヤけて見えており、視力の発達不良の原因となります。このような状態を弱視といいます。

視力の発達は6歳～8歳くらいまでで、この頃に1.0に発達できなかった場合、その後も低いままで改善は不可能になります。弱視の傾向を認めた際は速やかに治療目的で眼鏡装用が必要となります。

## 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。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。「よく学び、よく遊べ」昔の人はうまいこと言ったものです。



## 効果的な近視予防、抑制法はありますか？

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、現在実施可能なもの、今後効果が期待されている方法について触れました。

### 👉 眼鏡

通常的眼鏡使用の際は弱め(低矯正のレンズ)よりピッタリ(完全矯正のレンズ)の方が近視は進行しにくい事が判っています。

近年、軸外収差抑制レンズ(**MyoVison**)と黄斑調節ラグ減弱レンズ(**MCレンズ**)が開発されました。MyoVisionは30%、MCレンズは10%程度近視の進行を抑制させると調査結果が報告されています。現在国内ではMCレンズが使用可能で当院でも処方しております。高価であることや持続装用が必要などの問題がありますが、興味をもたれた際にはお声かけください。



### 👉 コンタクトレンズ

夜間のみ装用で矯正効果を得るハードコンタクトレンズ療法(オルソケラトロジー)により近視進行の主な原因である、眼軸の伸長が抑制されることが報告されました。現在国内で大規模調査中です。角膜障害や日々の管理、高額な費用が問題として挙げられます。

### 👉 薬物療法

以前から検査や治療に用いられている散瞳薬(アトロピン)は近視の原因となる眼軸長の伸長を抑制すると考えられています。ただし、使用時にぼやけて見えるので実用的ではありません。最近海外で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、日本でも調査が行われる予定で、今後有効な治療法になる可能性があります

少しずつですが確実に  
めがね、コンタクトレンズに  
よらない視力改善法が確立  
する日が近づいています。

それまでは快適な生活を  
するために積極的に矯正用具  
を使用しましょう



### 診療時間

月・火・水・金  
午前 9:00~13:00  
午後 15:00~18:00  
木  
午前 9:00~13:00  
土  
午前 10:00~13:00  
午後 14:00~16:00



とだ眼科

☎ 048 (442) 2620  
www.toda-g.com

バリアフリー  
駐車場8台分



携帯サイト用  
QRコード

