

近視と環境設定

監修：吉野クリニック 院長 吉野 健一 先生

屈折異常

眼は、筋肉(毛様体)でレンズ(水晶体)の厚みを調節することにより、入ってくる光をうまく網膜上にピントを合わせ、視覚情報として認知します。

ピントが合う状態を正視といい、網膜にピントが合わない状態(屈折異常)には、遠視、近視、乱視があります。

近視は2種類

●軸性近視(図1)

眼軸(眼球の奥行き)が長くなってしまい、焦点が網膜より手前になってしまった状態。

●屈折性近視(図2)

角膜や水晶体のカーブがきつくなり、屈折が大きくなってしまったので焦点が網膜より手前になってしまった状態

近視は基本的に回復せず、これといった対策ありません。確実に言えることとしては、眼に過剰なストレスを与え続けると近視を進めてしまうということです。

眼に負担をかけすぎないように次の4点を習慣付けましょう。

- ・物を見るときには適切な距離を保つ
(読書は30cm以上、パソコンは50cm以上、テレビは1m以上離れて見る)
 - ・背筋をまっすぐ伸ばす
 - ・適切な明かりの元で作業をする
 - ・時々遠くを見て目を休める
- 中学生までは特に近視の進行が早い(図3・4)ので見え方が気になってきたら眼科を受診しましょう。

めがねとコンタクトレンズ

ピントが合っていないのに、めがねをかけず目を細めて見ていると、眼に負担がかかってしまいます。これは毛様体が少しでもピントを合わせようと余計に働くため、疲れてしまうのです。

ものが見辛くなったり不便を感じるようになってきたら、適切な時期にめがねを作りましょう。

めがねは必ず自分の目に合ったものを掛けましょう。度が強すぎると眼球がその分の調節をしなくてはならず、絶えず眼が緊張状態になってしまいます。頭痛や肩こりの原因にもなります。

近視のめがねは度が強いほど厚く、凹レン

図1 軸性近視

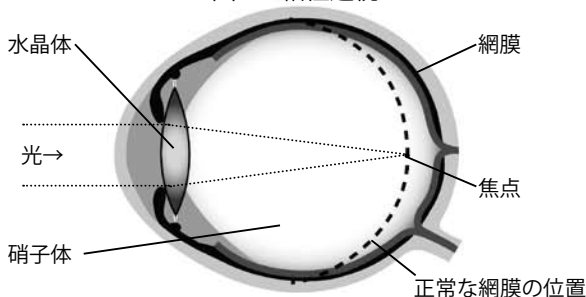
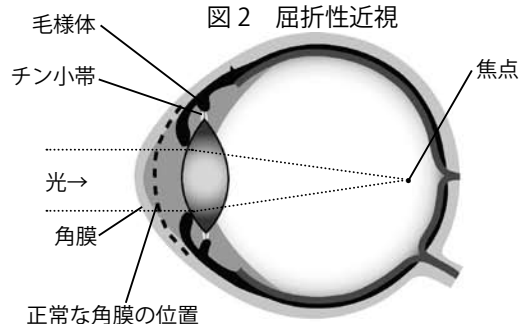


図2 屈折性近視



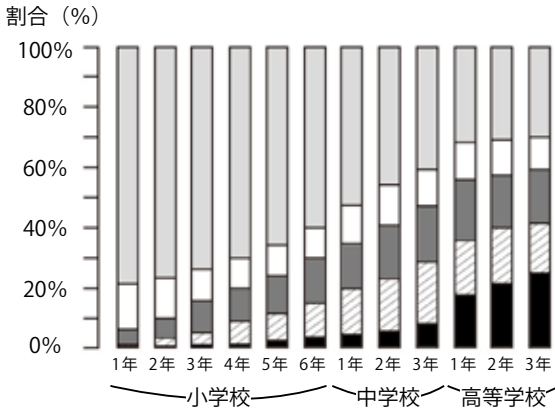


図3 裸眼視力の学年別内訳(男子)

□ 1.0以上 □ 1.0未満0.7以上 ■ 0.7未満0.3以上

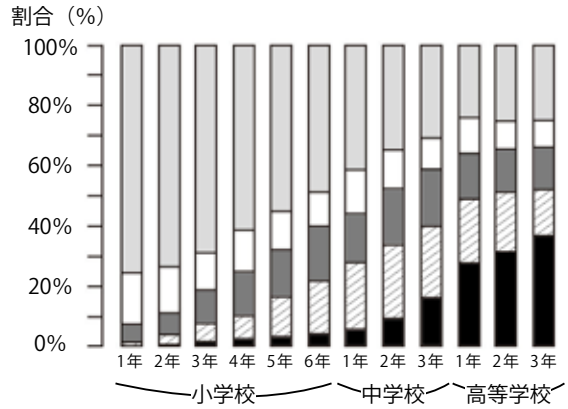


図4 裸眼視力の学年別内訳(女子)

□ 1.0以上 □ 1.0未満0.7以上 ■ 0.7未満0.3以上 ▨ 0.3未満 ■ 矯正のみ
(裸眼視力は測定していない)

参考資料：東京都の学校保健統計書・平成18年度

ズなので縁にいくほど厚く、ゆがみ(収差)が発生します。収差は目に負担がかかるので、厚いほど目に最適な視界の領域が狭くなってしまいます。

また、不同視(左右の屈折度数の差が2ディオプター以上)と、不正乱視(眼球内で結ばれる焦点が3つ以上ある状態)の人はコンタクトレンズを使用したほうが快適な見え方になります。

■コンタクトレンズ使用時の注意

- コンタクトレンズは眼によって向き不向きがあり、めがね同様、自分の屈折度数に合うものでないといけません。眼科で検査をして、処方してもらいましょう。
- 使い捨てのものは使用期間を守り、長時間の着用は避け、タンパク質除去などのケアを怠らないようにしてください。
- 眼が赤い、ゴロゴロする、メヤニ、かゆみなど異常を感じたら装着を止めましょう。
- コンタクトレンズに問題があったなどの原因で、眼に傷ができてしまうことがあります。定期的に眼に異常がないか眼科で検査をしてもらいましょう。

目にとっての環境悪化

現在ワープロ、パソコン等のOA機器は学校や家庭にも広く普及しています。それと共に

に、眼を始めとする全身の痛み・疲れ、精神的ストレスなどが現れる「VDT症候群」が増えてきています。

ワープロやパソコンを使う作業をVDT作業(Visual Display Terminal=視覚表示端末)といいます。これは画面、キーボード、書類に応じて次々と眼球を調節しなければならないので大変目を酷使します。

さらにパソコンの画像は高速で光が点滅しているため、瞳孔の大きさを調節をする筋肉の疲労と共に、脳の光情報も許容量を超え、神経や脳自体も疲れてしまいます。

VDT症候群は作業時間が多いほど影響が出ます。目を休めることと共に、作業環境を適切にすることが必要です。

- ・750ルクス以上の明るさのもとで、作業を行う(机の上で勉強するときは500ルクス以上必要。60ワットの白熱電球を30cm離れたところの明るさが約500ルクス)
- ・作業範囲とその周辺の明るさに極端な差がないようにする
- ・画面上に他の眩しいものが映り込まないようにする
- ・視線が少し下向きになるようにモニターを配置する

【参考資料】「疲れ目の改善、視力低下をふせぐ簡単な方法」
著者/石川弘 発行/PHP研究所
「学童児の近視治療について」著者 吉野健一
<http://www.yosino-eye-clinic.com/myopia.pdf>
日本眼科医会「目についての健康情報」
<http://www.gankaikai.or.jp/index.html>