

目の心身症について(その2)

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。前回から目の心身症のお話をしています。今回は子供たちの心因性視覚障害の診断と原因について言及してみたいと思います。

以前は、心理的ストレスと視力障害との関係がはっきりしているタイプが多かったのですが、最近では思春期に入ったばかりの子供たちに、心理的な原因が必ずしもはっきりしないタイプの心因性視力障害が増えています。

心因性視力障害は、0.4~0.6程度の比較的軽い異常を示すことが多く、半数以上の子供は本人が見えないことに気づいていません。学校の定期健康診断で見つかります。小学3~6年生に多く、女子は男子の3~4倍です。

最も多い視力低下の原因は、近視や遠視などの屈折異常です。屈折異常はメガネをかければ視力がでます。しかし、屈折異常がないにもかかわらず視力が悪かったり、メガネをかけても視力がでず、眼球や視神経にも何も悪い所がない場合、または、測定のたびに視力が違うような場合、心因性視力障害を考えます。また、トリック検査(※)で視力がでることがあり、この場合も心因性視力障害を疑います。

心因性視力障害をひきおこしているストレスの原因が明らかになるのは約6割で、原因がはっきりしないこともあります。最近では、ささいな事が原因となって視力低下がおこる場合もあります。これは、思春期前期の心理的不安定な状態によって、視力障害がひきおこされると考えられています。心理的不安定さのもとをたどると、多くが家庭内の問題や学校関係のトラブルに行きつきます。

たとえば家庭内では、「肉親の死」、「両親の不仲、離婚」、「親の愛情の差別」、「塾通い、お稽古事の負担」、「親の過干渉」などです。また学校関係では、「入学、転校」、「クラスの編制替え」、「担任が変わった」、「友人関係」、「部活」などがあります。変わったものとして、友人や尊敬する先生・両親がメガネをかけていて、メガネに憧れることがあります。このメガネ願望では、裸眼では視力が悪いが、度のないメガネでは1.0まで見えるものもあります。そのほか、試験になると答案が見えない、ピアノの稽古のときに楽譜が見えない、算数の時間になると黒板の字が読めないなど、時と場所によって見えないこともあります。心因となる要因はさまざまです。

※トリック検査とは、プラスとマイナスのレンズを組み合わせて、メガネの度数を0にして視力を測定する検査方法です。



目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



春を快適に過ごそう！～花粉症について～

花粉症のメカニズム (@ω@;))



体に害のないものに対しても免疫が過剰に反応してしまうのがアレルギーです。花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応です。鼻や口から花粉が侵入すると、体内ではそれに対抗するための免疫（IgE 抗体）が作り出されます。再び花粉が体内に入り、IgE 抗体が一定量に達すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質を放出し、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの反応が起こります。

花粉症の目の症状 (TdT)

代表的な症状として、目のかゆみ、異物感、充血（結膜の血管が拡張して、しろ目やまぶたの裏側が赤くなります）などがあります。重症になると、結膜に浮腫（結膜の血管から血漿成分が漏れ出して、しろ目がプヨプヨになります）が生じることもあります。



花粉症の目薬 (´▽`)ノ

県内のスギ花粉飛散開始日は、過去平均が3月3日～9日で、今年は例年の0.8～1.3倍の飛散数になる見込みとのことです。花粉が飛散する2週間前から点眼薬を使用し予防しておくこと、症状が軽くすんだり、症状が出る期間が短くなったりして効果的です。また、かゆみなどの症状がある時だけ点眼するのではなく、飛散期間は継続して点眼するとよいでしょう。

普段の生活で気をつけられること (° 3 °) b



花粉を完全に避けることは難しいですが、工夫次第で花粉との接触を減らせます。正午から午後3時までは花粉の飛ぶピークです。なるべくこの時間帯の外出は避けるようにしましょう。また、メガネをかけることで、目に入る花粉の量が1/3に減少するので、コンタクトを使用している方はこの時期だけメガネにするのもいいですね。外出から帰った時は、市販の人工涙液で洗い流すと、瞼についた花粉が目に入らず、目の中だけ洗えてスッキリします。

バランスの良い食事で免疫力アップ (°▽°)

花粉症の症状をできるだけ軽くするためには、免疫力を高めるビタミン、ミネラル類やポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べると効果的です。また、甘いものや動物性タンパク質（高タンパク質）、脂肪をとり過ぎないようにバランスのとれた食生活をするのが大切です。花粉症に良いとされている食べ物は、シソ、甜茶、青魚、ヨーグルト、レンコン、ハーブ、トマト、緑茶などです。これらを毎日の食事に上手に



花粉に負けるな！ 目玉いきいきライフ！



編集後記

このたび、シリコン素材の2週間カラーコンタクトレンズが新登場！高酸素透過性で汚れにくく、色の種類も豊富♪あなたの瞳に合ったレンズをお選びしますので、安心・安全にお使い頂けます！これからのお出かけシーズンにオススメです♪

ビビ・プッチ・まめちよ

取り入れましょう。