

目の心身症について(その3)

こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。

本格的な春の到来です。今年は雪が少なかった影響もあってか、花粉症症状のひどい方が多いようです。例年、連休頃まで飛散は続きます。点眼や内服、マスクやメガネなど、しっかりと対策をして乗り切りましょう。

さて、心因性眼障害の3回目は治療と予後についてです。

日常生活における心理的あるいは社会的なストレスが原因で、目に症状があらわれるのが目の心身症（心因性眼障害）です。なかでも最も頻度が高いのは視力の低下で、心因性視力障害といわれます。心因性視力障害の場合、近視や遠視や乱視があってメガネをかけても、視力がでません。検査しても眼球自体には悪い所がない、このような視力障害は、小学生や中学生などの子どもに多くみられます。というようなことを前回までお話しいたしました。

子どもの心因性視力障害の治療は、親子一緒に受けることが必要です。眼科的には異常がないので、必ず良くなりますから心配はいりません。

ストレスの原因を取り除くことが大切ですが、簡単には解決できないことも多く、学校の担任の先生などと連絡をとりながら、長期的に経過をみることも必要です。心因性視力障害は、子どものある時期におこる一時的な現象ですので、心配しすぎないようにしましょう。

心因性視力障害には、点眼薬が効果のあるときもあります。またメガネ願望の子どもには、“度のないメガネ”を一時的にかけてもらうこともあります。一般には内服薬などは使いませんが、子どもの不安が強いときには、薬剤を使用することもあります。心因性視力障害で失明することはなく、症状が発見されてから1年以内に視力が改善するものがほとんどです。特に小学生では暗示療法が有効で、3ヵ月以内に70~80%の子どもが、視力1.0まで改善します。しかし中学生になると、心因が複雑なものが多くなり、治療が困難な場合もあります。このような場合や1年以上も視力の改善傾向が見られない場合、何度も再発する場合などは、小児科の心身症担当医や精神神経科の受診が必要なこともあります。

そろそろ学校検診も始まります。眼科にかかわらず検査結果に異常がある場合は、なるべく早く専門医を受診して相談してください。



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。



もうすぐ学校検診！お子さんの視力は大丈夫？

学校検診では、学業への影響があるかどうかの検査を行います。また、結膜炎やものもらいなど目の疾患があるかどうかをみます。今回は、学校検診で視力を指摘された場合のお話です。

<学校検診で通知される視力の目安>

- A (1.0以上)：教室の一番後ろの席からでも黒板の字を楽に読めます。
- B (0.7~0.9)：教室の真ん中より後ろの席でも黒板の字をほとんど読めますが、小さい字になると見えにくいものがあります。
- C (0.3~0.6)：真ん中より前の席でも小さな文字が半分くらいしか読み取れません。
- D (0.2以下)：一番前の席に座っても、はっきり読み取れません。



近視では、日常生活に不自由がなければ、すぐにメガネをかけなくても大丈夫ですが、後ろの席で黒板の字が見えにくくなったら、眼鏡を用意した方が良いでしょう。眼鏡をかけたりはずしたりしたからといって、近視の度数が進むことはありません。



遠視では、絶えず目のピント調節を必要とするため、目と体が疲れやすく、学習の能率があがらない事があります。学校検診では発見されにくいので、目が疲れやすい、落ち着きがない、飽きっぽい、見えにくそうにするなど、あてはまる場合は、一度眼科で詳しい検査を受けることをお勧めします。

通知を受けたお子さんの中には、CやDでも「見える」「不自由ない」といって、そのまま未受診だったり、通知をもらってから1年近く経過してようやく受診したりするケースも少なくありません。お子さんが自分から「見えにくい」と訴えることはあまりありません。見えないのに目を細めるなど無理していると、目が疲れやすくなり授業に集中できなくなります。そのままにしておくと、視力が出にくくなることもありますので、学校検診で再検査の通知をもらったら、早めに眼科を受診しましょう！



ティーブレイクでホッと一息♪

当院ではキュリアレーザーによるリフトアップを行っていますが、4月から施術後にお茶のサービスを始めます♪今月のお茶は「カモミールティー」。カモミールは、小さなマーガレットのような花が可憐でかわいいキク科の植物。緊張やイライラ、不安感を和らげ、リラックス効果が期待できます。身体を温めてくれるので、生理痛や冷えなど婦人科系の悩みの緩和にも良いそうです。また、抗炎症・抗アレルギー作用もあるので、花粉症や鼻づまりには、カモミールティーの蒸気を吸入すると効果的。今の時季にオススメです♪

わくわく新生活！ 目玉いきいきライフ！



編集後記

新学期に入り、学校検診が始まります。今年もよりこ先生とスタッフが眼科検診に行きますよ～！見かけたら気軽に声をかけてください♪治療が必要な場合もありますので、用紙をもらったら早めに受診してくださいね！

ビビ・プッチ・まめちよ