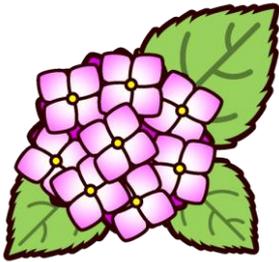


# 花沢アイクリニック通信

第18号

H29年6月



## 視力と運転



こんにちは。院長の梅津由子です。  
この時期天気のいい日はドライブに出かける方も多いのではないのでしょうか。今回は交通事故や自動車運転にかかわるお話をしたいと思います。

我が国の交通事故の発生状況に関して、警察庁は2016年の交通事故死亡者数は3904人で、前年の4117人から213人減少と発表しました。死亡者数は第一次交通戦争と呼ばれた1970年16765人！の2割強まで減少しています。しかし、65歳以上の死亡者には大きな変化はなく、その結果死亡者の5割強を占めるに至っています。さらに、高齢者が加害者となってしまう事故もとても気になるところです。

目の病気がなくても視力は45～50歳頃から低下し、75歳を超すと加速度的に低下してしまいます。また、視力は明るさによっても変化し、健常者でも明るいところで視力はよくても、暗いところでは悪くなります。さらに、動いているものを見るときは動体視力は静止しているものを見る静止視力よりも低下します。特に高齢者では、はっきりとしたコントラストがあるものは見やすいが、淡いコントラストのものは見えにくくなり、雨降り・霧・雪・夜間等ではますます支障を感じるようになります。

自動車運転中は、ほかの車や歩行者に気を配り、信号、道路標識に従い、また案内板の文字の判読もしながら的確な運転操作を行わなければなりません。近年、自動運転技術を付加した自動車が販売され、技術革新には目覚ましいものがありますが、あくまでも運転の責任は運転者が負うとされています。

運転免許更新に行ったけれど視力で引っかかったと受診される方が時々いらっしゃいます。眼鏡を調整することで事なきを得ることもあります。白内障などで視力が低下している場合は手術が必要になることもあり、少なくとも免許更新の3か月前には検査を受けられることをお勧めします。

ちなみに普通免許の適性試験の合格基準は、視力では

「両眼で0.7以上および片眼で0.3」

「片眼で0.3未満の場合は、他眼視力が0.7以上で視野が左右150度以上」です。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

ホームページ <http://www.hanazawa-eye.jp>

土曜日は昼休みなく、8:30～15:00まで

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00～	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

# 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（眼科だけとっ）をお届けします。



## 初めてコンタクトレンズを使用される方へ



コンタクトレンズは、正しく使用すると毎日の生活にたいへん便利なものです。一方、コンタクトレンズを装用するという事は、『異物』を直接目の中に入れるということです。使い方のルールをしっかり守らないと、深刻な眼障害の原因になることがあります。安全に使用するために、必ず眼科医の指示に従い正しい取り扱い方法を守ってください。

### ① 装用時間・取り扱い方法を正しく守ること

コンタクトレンズの使用時間が長いほどトラブルが生じやすくなります。

眼科医から指示された時間内で使用しましょう。

コンタクトレンズを装用したまま就寝すると、角結膜障害などの原因になります。

仮眠などでも、寝るときは必ずはずしてください。

レンズやケア用品は常に清潔に保ち、使用期限など正しい取り扱い方法を守ってください。



### ② 定期検査は必ず受けること

コンタクトレンズの装用に慣れてくると、もう大丈夫と思い、定期検査を受けるのも面倒になりがちです。調子よく装用していても、目やレンズにキズがついていたりすることがあります。

ソフトコンタクトレンズは、やわらかく動きがすくないので、キズがついた状態の目に使用しても

痛みがなく、そのまま使用し続ける人もいます。症状が悪化してしまい、最悪のケースでは失明

してしまう危険性もあります。

また、見え方に問題がないかなど、定期的に検査をすることも重要です。深刻な症状になる前に発見し、早めに治療するためにも、眼科医に指示された定期検査を必ず受けてください。

### ③ 少しでも異常を感じたら、眼科医の診察を受けること

レンズをつける前やつけた後、ゴロゴロ感や充血などがいないか確認し、少しでも異常を感じたら

コンタクトレンズ装用を中止し、眼科医の診察を受けてください。

### ④ 度数の合った眼鏡を準備しておくこと

目のトラブル等でコンタクトレンズが使えない状況の時は、無理せず眼鏡をかけましょう。

コンタクトレンズにもいろいろな種類があります。  
次回はソフトコンタクトレンズの種類について  
お話しします！



ライフスタイルに合った  
レンズを選ぼう！  
目玉いきいきライフ！

### 編集後記

くっきりコンタクトでは、豊富なコンタクトレンズを扱っています。レンズ選びのお手伝いもできますので、いつでもご相談ください。美味しいアイスコーヒーも準備しています。どなたでも気軽にお