

花沢アイクリニック通信

第96号
H30年12月



眼精疲労と眼鏡



こんにちは。院長の梅津由子です。早いもので今年もう師走。忙しい毎日にお疲れ気味の方も多いのではないのでしょうか？パソコン画面や、細かな書類などを見る時間も増え、眼精疲労を自覚されている方もいるかもしれません。眼精疲労とは、眼を使う仕事を続けることにより、眼痛・眼のかすみ・まぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。



目になんらかの問題があって発生することが多いのは言うまでもありませんが、その多くは度の合わない眼鏡を使用していたり、老眼の初期などで無理な近業作業を行ったりしている場合などです。老眼の初期には、老眼であることを認めながらもなかったり、老眼鏡をかけることに抵抗があったりする患者さんも多いと思います。しかし、老眼を軽くみて、市販の簡単な老眼鏡を適当に装用し、目に合わない老眼鏡を使用することは、眼精疲労をはじめとした身体症状をきたす大きな原因になります。また、緑内障や白内障でも眼精疲労が出現することがあり注意が必要です。

その他、全身疾患に伴うもの・心因性のもの・環境によるものなど、眼精疲労をもたらす要因は非常に多岐にわたっています。

眼精疲労の治療は原因を特定し、それが発見されれば排除することが必要です。眼鏡が合わない場合は作り直したり、目の病気が発見されれば治療したりします。パソコンを使用する機会の多い人は、適度な休息を取りながら行うことが非常に大切です。眼精疲労に特効薬はありませんが、ビタミン剤の配合された点眼薬や内服薬が有効である場合があります。



老眼鏡には、用途や度数などが異なったいろいろなタイプがあります。その人の生活スタイルや使い道などによって、処方する老眼鏡は違ってきます。眼科を受診した際には、仕事の内容やどんな眼鏡の使い方をしたいのか、何を見たいのかなどについて、細かくお話してください。それにより、使用目的に沿った、1人1人の患者さんに最適な眼鏡が処方されるのです。老眼は、年齢とともにさらに進んでいきますので、大体65歳くらいまでは定期的に老眼鏡の度数を変えていくことが必要になります。常に、そのときの自分の目に合った適切な老眼鏡を使用することが大切です。



今年から待合室のクリスマスツリーが新しくなりました！

華やかで大人な雰囲気の

ステキなツリーです★



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。



早期発見！子供の弱視

弱視とは、目そのものは健康だけれど、屈折異常や斜視などが原因で視力の発達が遅れているため、メガネやコンタクトレンズで矯正しても視力が上がらない目のことを言います。裸眼視力が0.01でも、メガネをかけて1.0以上見えれば弱視ではありません。

弱視には見た目で発見できる異常もありますが、遠視や乱視などの屈折異常がある場合は、保護者の方が注意していても分からないことがあります。

子供が弱視の場合、もともと見えにくい状況が当たり前として育っているため、「見える？」と聞いても、本人なりに見えているので、「見える」と答えてしまいます。自分から「見えない」などと訴えることはほとんどありません。また、片方の目だけが弱視の場合、良い方の目で普通に見えているため気がつかないことが多いようです。

家庭で弱視を発見するには・・・

- ・テレビを前の方で見る。または、目を細めて見る。
- ・いつも頭を傾けてみる。
- ・物にぶつかりやすい。転びやすい。
- ・目の位置がずれている、黒目が濁っている、まぶたが下がっている。
- ・近くの作業（塗り絵・お絵描き・折り紙など）をするとすぐに飽きてやめてしまう。
- ・乳幼児期に3～7日間程度眼帯をつけたりしたことがある。



弱視は治るの？

感受性の高い乳幼児期ほど弱視治療に対する反応が良く、治る可能性は高くなります。逆に成長して感受性が減るほど治療に対する反応が悪くなります。

3歳児検診や家族の方のちょっとした注意で弱視が見つかることもあります。神経質になり過ぎる必要はありませんが、少しでもおかしいと思ったら必ず眼科医に相談しましょう。

平成最後のメリー★クリスマス！

目玉いきいきライフ！



編集後記

寒くなってきたので、ウイルス感染予防に手洗いをまめにしましょう。当院ではインフルエンザの予防接種を受付しております。まだ済んでいない方は、お早めに！健康・元気に良い年を迎えましょう。

ビビ・ブッチ・まめちよ