

# ☆~☆~☆~☆ 近視 ☆~☆~☆~☆

## 近視とは

近視とは屈折異常の一種で、遠方から目に入ってきた光が網膜より手前で像を結び、物がぼやけて見える状態です。近視は、眼軸帳(角膜から網膜までの長さ)が正常より長すぎるか、角膜・水晶体の光の屈折力が強すぎることにより起こります。

## 近視の原因

近視の原因は現在のところ、よくわかっていませんが、遺伝的な要素と環境が関係すると考えられています。

### 遺伝的な要因

親が近視の場合、子供が近視になる可能性は比較的高く、遺伝的な要素が複雑にからんでいると考えられます。

### 環境的な要因

一般的な近視の場合、環境も影響すると考えられています。勉強、読書、コンピューターゲームといった近くを見る作業を長く続けていると、目が疲れ、好ましくないのはいうまでもありません。しかし、こういったことが近視の原因になるかどうか、はっきりした証明はありません。

## 近視の矯正

近視の人の矯正は、眼鏡やコンタクトレンズを用いて行われるのが一般的です。眼鏡やコンタクトレンズを作る場合は、眼科の先生に目の病気や異常などを検査してもらい、適切な眼鏡やコンタクトレンズを処方してもらいましょう。

## 近視の治療

近視の治療には、点眼薬を用いる方法と手術的方法があります。

点眼薬は、近視状態が一時的な場合に用いられることがあり、また、手術的方法の場合はその安全性を十分に見極める必要があります。

これらの方法で治療するときは、眼科の先生に納得のいく説明を受けてからがよいでしょう。

### <近視の治療について>

点眼薬を用いる治療方法は、近視になりかけの偽近視(仮性近視)の時期に行われることがあります。偽近視は近くを長く見続けた結果、毛様体筋が異常に緊張して水晶体が厚くなり、一時的に近視の状態になっていると考えられるときで、目の調節を休ませる点眼薬を用いる場合もあります。

手術的方法には、角膜周辺部分を放射状に切開する「放射状角膜切開術」やエキシマレーザーによる「角膜切開術」(角膜の中心部分を削る方法)などがあります。

しかし、強度の近視では効果が弱く、また、安定した視力が得られない場合や後遺症が残る場合もあり、効果と安全性が現在検討されています。治療を受ける場合は、十分説明を聞いて納得してから受けましょう。

### <病的近視の治療について>

病的近視は、現在のところ有効的な治療方法がなく、研究が続けられています。網膜剥離や眼底出血が起こらないように注意し、起きた場合は早急に手術する必要があります。

## 目の健康管理

目は非常に大切です。目を疲れさせないように目の健康に注意しましょう。

- ① 正しい姿勢で勉強や読書をしましょう。背筋をきちんと伸ばし、目と本の距離は30センチメートルくらい離しましょう。勉強や読書を1時間したら、10分間くらい目を休ませましょう。また、本を寝転んで読まないようにしましょう。
- ② 照明は明るすぎたり、暗すぎたりすることのないよう注意しましょう。普通、読書や勉強をするには300ルクスが必要です。蛍光灯のスタンドでは15～20ワットの明るさに相当します。
- ③ テレビを見たら、しばらく目を休ませましょう。また、コンピューターゲームなどを40分以上続けないようにしましょう。
- ④ 運動や散歩などして、遠くを見る習慣をつけ、目に負担のかからない生活を送るようにしましょう。
- ⑤ 栄養のバランスを考えて緑黄色野菜などを、十分に取り入れた食生活を送りましょう。

## 最後に…

大部分の近視は病気ではなく、遠くが見えにくいだけのふつうの目です。現代社会では近くを見る作業のほうが多いため、近くがよく見える近視のほうが有利な場合もあります。日頃から目をいたわる生活を心がけ、見えにくくなってきたら眼科の先生に相談してみましょう。

