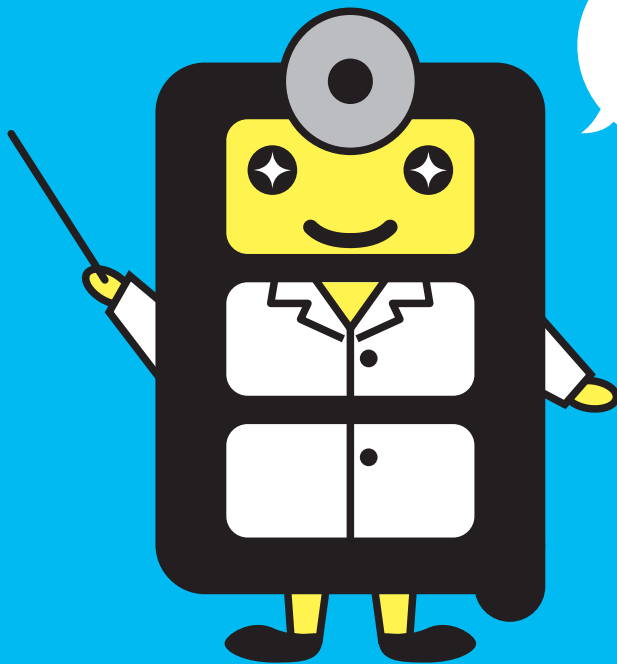


# チェック & チェック

スマホ老眼って  
なあに？



part  
47



# 「チェック & チェック」とは？

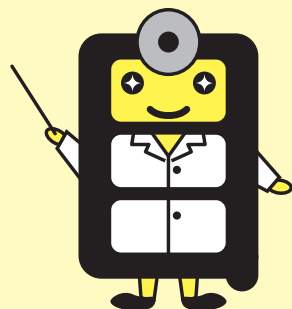
テレビ、コンピューター、ゲーム、スマートフォンなどがご家庭にも普及し、以前に比べ目はより一層酷使されています。

目の病気の早期発見はもちろんですが、日頃から目を大切にする行動が視力の低下や失明を防いでくれるのです。

常識と思われていた誤った行動や、見落とししがちな目に関する注意点を知っていただくため発行されている情報誌です。

**part 46**からはさらに広い年代の方にご理解いただけるように、**大人用と児童用**を掲載しています。

皆様の目に関する知識アップと、目の健康にお役立ていただければ幸いです。



## 家の中で使用するから 目薬を点眼薬袋に 入れなくてもよい!?



点眼薬袋には品質を守る、また清潔に保つなどの目的があります。目薬の中には光に当たると分解しやすい成分が含まれているものがあります。特にこれらの目薬は光を避けて保管する必要がありますので、品質を守るために必ず専用の袋に目薬を入れ、直射日光の当たらない場所に保管してください。またいずれの目薬もほこりなどの異物が入らないよう清潔に使い続けるには、点眼薬袋などに入れて保管することをおすすめします。

ページ左側は『大人用』、ページ右側は『児童用』の内容が掲載されています。

大人用

<p>大人用 目の病気</p> <h3>眼底検査で乳頭陥凹といわれた！緑内障？</h3> <p>眼底検査で乳頭陥凹と診断され、緑内障の疑いがあると眼科受診するよう云われたある。</p> <p>「緑内障って失明する危険のある病気なのでしょ」と心配しています。眼底検査で網膜からきている視神経の出口を視神経乳頭といいます。</p> <p>この視神経乳頭の一部が凹んで見える状態を乳頭陥凹といいます。乳頭陥凹があれば緑内障？そんなことはありません。陥凹の位置や程度により正常のこともあり、緑内障の発症の1つとありますが「皆よくないですよ」といいます。もし、緑内障と診断されてもきちんと治療すれば失明することはありません。</p>	<p>目の病気 児童用</p> <h3>緑内障、白内障って目の色が緑や白になるの？</h3> <p>緑内障は瞳の奥が青みがかったり見える、白内障は黒目が白くにごってることから、そのような名前になったみたいだよ。目はカメラと同じようにレンズ、フィルムなどの役割をもつ部分たちが集まっているんだ。緑内障はフィルム部分の硝子が黒くなる症状、白内障はレンズ部分が濁ってくる症状なんだよ。特に白内障は子供の病気ではないけれど、目の病気がおかしと感じたらお父さんやお母さん、目医さんに相談してあげて。</p> <p>・黒目の色を確認してみる</p> 
<p>大人用 利き目</p> <h3>え!! 目にも利き目あるのですか？</h3> <p>利き手、利き足があるように目にも利き目があります。</p> <p>それでは利き目の見分け方を...</p> <p>両手の親指と人差し指とで輪をつくり、その輪の中に親指の上にあるペン先やまたはパソコン用マウスの文字（なんでも構いません）の目印物を入れます。その状態で右目の目を閉じたり開いたりして目印物が動かなかった方が利き目です。病気で徐々に片方の目の視力が弱くなった場合以外は、人は無意識の内に『利き目』を重点的に使っています。従って利き目の視力が弱くなるとすぐ気がつきますが、その逆はまれに起こる可能性があります。ぶぶぶと利き目の矯正視力が低下している場合は落ちついたメガネになり、逆の場合は不安定なメガネになります。ご自身の利き目を確認して、時々左右の見え方のチェックしてみてください。</p>	<p>目の病気 児童用</p> <h3>利き目ってなんですか？</h3> <p>右手と左手を比べた時に、上手に文字が書けたり、おはしを使えるのは右手、という人は多いよね。もちろん左手の方がうまくできる人もいるね。あなたにとって上手に使える手をあなたの『利き手』といいます。目も左右のうち、よく使っている方があって、それを『利き目』といいます。利き目の慣れ方が左のページに書いてあるから、大人の方読んでもらってね。</p> <p>・自分の利き目を知る ・両目をバタンとよく閉るように意識する ・時々、左右の見え方のチェックしてみる</p> 

児童用

目薬 児童用

## 目薬が入っていた袋は捨ててもいいですか？

その袋は目薬を守る大切な役目があるんだよ。ゴミやほこりが目薬に入ってくるのを防いでくれるし、薬によっては太陽の光によって効き目が弱くなってしまうものもあるんだ。

目薬は、袋にしまって大切に保管してくださいね。



### ポイント

- ・目薬はゴミや異物が入らないように清潔に保つ
- ・きちんと袋に入れて、封を閉じる
- ・直射日光に当てない



# 眼底検査で乳頭陥凹といわれた！ 緑内障？



眼底検査で乳頭陥凹と診断され、緑内障の疑いがあると眼科受診するよう云われたAさん。

「緑内障って失明する危険のある病気なのでしょう」と心配しています。眼底検査で網膜からきている視神経の出口を視神経乳頭といいます。

この視神経乳頭の一部が凹んで見える状態を乳頭陥凹といいます。乳頭陥凹があれば全て緑内障？ そんなことはありません。陥凹の位置や程度により正常のこともあり、緑内障の始まりのこともありますので詳しく調べてもらいましょう。

もし、緑内障と診断されてもきちんと治療すれば失明することはありません。

# え！！ 目にも利き目あるのですか？



利き手、利き足があるように目にも利き目があります。

それでは利き目の見分け方を…

両手の親指と人差し指とで輪をつくり、その輪の中に机の上にあるペン立てまたはパソコン用マウス等（なんでも構いません）の目標物を入れます。その状態で左右の目を閉じたり開いたりして目標物が動かなかった方が利き目です。病気や怪我で片方の目の視力が弱くなった場合以外は、人は無意識の内に『利き目』を重点的に使っています。従って利き目の視力が弱くなるとすぐ気がつきますが、その逆は意外と気がつかないケースがあります。メガネも利き目の矯正視力が出ている場合は落ちついたメガネになり、逆の場合は不安定なメガネになります。ご自身の利き目を確認して、時々には左右の見え方のチェックをしてみてください。

# 緑内障、白内障って 目の色が緑や白になるの？

緑内障は瞳の奥が青みがかってみえる、白内障は黒目が白くにごってくることから、そのような名前になったみたいだよ。目はカメラと同じようなつくりでレンズ、フィルムなどの役割をもつ部分たちが集まっているんだ。緑内障はフィルム部分の調子が悪くなる症状、白内障はレンズ部分が濁ってくる症状なんだよ。特に白内障は子供の病気ではないけれど、目の調子がおかしいと感じたらお父さんやお母さん、目医者さんに相談してみてね。

## ポイント

- ・黒目の色を確認してみる



# 利き目ってなんですか？

右手と左手を比べた時に、上手に文字が書けたり、おはしを使えるのは右手、という人は多いよね。もちろん左手の方がうまくできる人もいるね。あなたにとって上手に使える方の手をあなたの『利き手』といいます。目も左右のうち、よく使っている方の目があって、それを『利き目』といいます。利き目の調べ方が左のページに書いてあるから、大人の方に読んでもらってね。

## ポイント

- ・自分の利き目を知る
- ・両目をバランスよく使うように意識する
- ・時々、左右の見え方のチェックを試みる



# 年代に関係ない‘スマホ老眼’？

スマートフォン（以下、スマホ）は現代人には欠かせない情報ツールですが、長時間使用すると目のピントが合わせにくくなる、いわゆる『スマホ老眼』が増えています。40代以降になると、「近くにピントが合いにくい」「小さな文字の読み書きがしにくくなった」など、誰でもそんな違和感を覚えますが、それは加齢による調節力の不足…いわゆる『老眼』です。ところがここ数年、ピント調節がうまくできないと訴える10代・20代の若者が増えてきました。症状が加齢による老眼と似ているため『スマホ老眼』という言葉が生まれています。スマホ老眼の主なチェック項目を以下に記載しています。若い人も中高年も、スマホ老眼が疑われたらスマホの使い方を改善するとともに、日常生活の上で目をリラックスさせることが大切です。症状が改善されないときは、早めに眼科を受診されることをおすすめします。

- スマホ操作直後、画面から目を離すと周囲の視界にピントが合わない
- 朝はよく見えていたスマホの画面が、夕方になると見えにくい
- 以前はよく読めていたスマホ文字が、最近読みづらくなっている



# よく見えない コンタクトレンズじゃ 意味ないでしょ!?



専門店や眼鏡店、通信販売などで買えるコンタクトレンズは、主に視力補正が目的の医療機器ですが、その他に、事故や細菌、逆さマツゲや手術などで傷ついた黒目を治療するために、目薬や軟膏を染み込ませて装用する『治療用コンタクトレンズ』や目の組織や機能を調べるための『検査用コンタクトレンズ』の他、眠っている間に着けて黒目を平らにする『角膜矯正用コンタクトレンズ』というものもあります。これらのコンタクトレンズは着けても良く見えませんが、大きな働きがあります。

# スマホを使うと老眼になるの？

たいていの老眼は40代以降に、近くの文字などにピントが合いにくくなる加齢症状で、子供は老眼にはならないよ。ただ最近スマホを使いすぎることによって、老眼に似た症状の若者が増えているんだ。近くの文字が読みにくくなったり、ピントがおかしくなってきたらお父さんやお母さんに相談してみてね。スマホはあまり長時間使わないほうが目のためだよ。

## ポイント

- ・明るい場所で使用する
- ・長時間使用しない
- ・ブルーライトをカットする

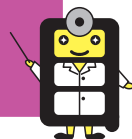


# コンタクトレンズにもいろいろあるよ

コンタクトレンズはメガネと同じく、着用することでよく見えるようになるのが普通だよ。ただお医者さんが患者さんへの治療に使う、特別なコンタクトレンズもあるんだよ。薬をコンタクトレンズに染み込ませて黒目を治療するものや、眠っている間に黒目を正しい形にしてくれるコンタクトレンズもあるんだ。

## ポイント

- ・治療用コンタクトレンズ
- ・検査用コンタクトレンズ
- ・角膜矯正用コンタクトレンズ



糖尿病  
大人用

## 糖尿病網膜症

日本では糖尿病に罹患している人は約 1000 万人、その予備軍も 1000 万人といわれています。糖尿病は血液中の糖が高く、全身の血管を障害する病気です。糖尿病を放置していると目の網膜や腎臓などの細い血管から障害が始まります。

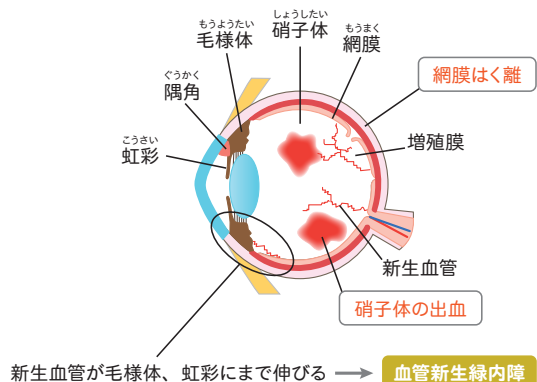
糖尿病の合併症として網膜症、腎症、神経症などがあります。

糖尿病網膜症は、現在失明原因の 2 番目で、失明しないためにも、網膜症の治療はとても重要です。網膜症の予防には、まず血糖のコントロールが重要です。血液中のヘモグロビンとグルコース（糖）の結合した HbA1c は過去 1～2 ヶ月の血糖値の平均値を示している重要な指標の 1 つです。血糖コントロールが悪くなるとこの数値が高くなり、網膜症の発症率が高くなります。

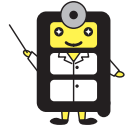
網膜症には軽度の単純網膜症、中等度の増殖前網膜症、重度の増殖網膜症があり、増殖網膜症になると失明の危険が高くなります。

網膜症の治療は、血糖のコントロールとともに網膜症の状態により、レーザー治療や網膜の増殖血管を抑える薬を硝子体に注射する方法があります。網膜症になっても適切に治療すれば、治癒し失明の予防になります。

### 糖尿病網膜症と新生血管







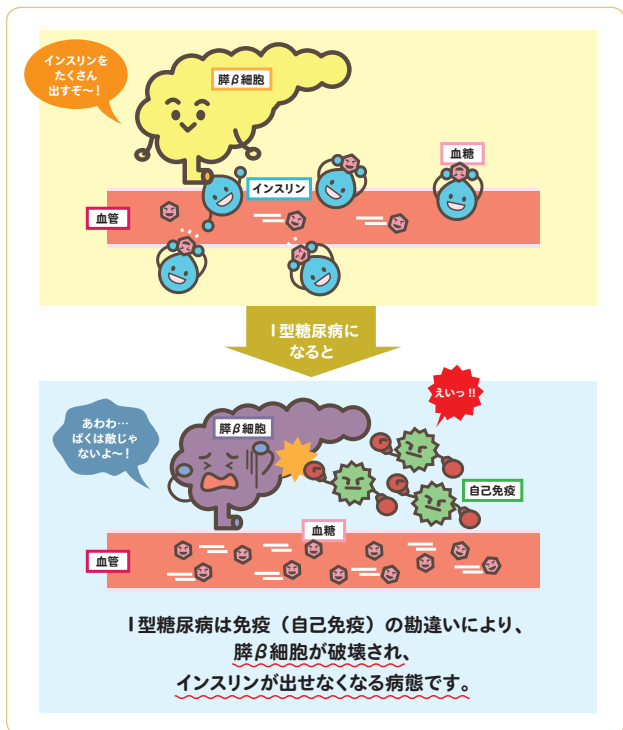
糖尿病  
児童用

# I型糖尿病

I型糖尿病は、小児から青年期の発症が多く、血糖値の管理とインスリン注射が欠かせません。小児でも自分で病気を理解する必要があります。自己管理ができれば運動にも制限はありません。そういうことを学ぶ機会として患者会や病院がキャンプを各地で開いています。

キャンプでは普段と同じように血糖値を測り、インスリンを注射します。糖尿病教室では病気の基礎からインスリンの働き、正しい注射の仕方、低血糖への対処、体調が悪い時の注意点などを学んでいます。

大部分のII型糖尿病と同じように、治療には血糖のコントロールと定期的な健診がとても重要です。



# 日本失明予防協会について

失明原因の解明及び失明の予防並びにウイルス眼炎その他の眼感染症の予防及び研究に対して助成を行うほか、失明予防についての知識の普及と啓発を図り、もって国民の公衆衛生の向上に寄与することを目的として次の事業を推進しています。

- (1) 失明原因の解明、眼疾患の予防・治療に関する調査・研究への協力
- (2) 失明予防、眼疾患の予防・治療に関する啓発普及
- (3) 国際的な失明予防活動への連携
- (4) 失明や眼疾患と関連した研究に対する助成金の交付
- (5) その他この法人の公益目的を達成するために必要な事業

広く国民のみなさまに事業の趣旨にご賛同をいただけるよう募金活動も積極的に行いながら、さらなる事業の充実・向上につとめてまいります。どうぞご支援・ご協力をお願いいたします。

## 年会費

個人会員 5,000 円

郵便振替口座 00190-1-88166

法人会員 100,000 円

振込先 サイ)ニホンシツメイヨホウキョウカイ

入会・寄附  
について



最新の  
『チェック & チェック』を  
WEB サイトより  
ダウンロードいただけます。

発行	2019年5月<part 47>
発行者	公益財団法人 日本失明予防協会
編集責任者	増田 寛次郎
住所	戸張 幾生
	〒113-0034 東京都文京区湯島 4-2-3
	湯島Sビル3F
T E L	03-5615-9566



公益財団法人  
読売光と愛の事業団

Santen

参天製薬株式会社



株式会社 TAX



株式会社  
ニコン・エシロール

TAIGA

大河実業株式会社

## かけがえない 「目」

わたしたちは  
チェック & チェック part 47 の  
発行に協賛します。

SENJU

千寿製薬株式会社



東海光学株式会社

BAUSCH+LOMB

ボシュロム・ジャパン  
株式会社

Ophtecs

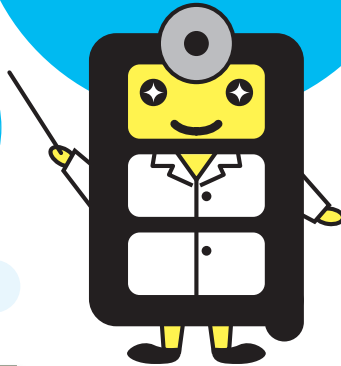
株式会社オプテクス

日東メディック株式会社

日東メディック  
株式会社

HOYA

HOYA 株式会社



WEB  
サイトも  
チェック!

日本失明予防協会のホームページでは  
活動内容を紹介しています。



詳細や最新情報はこちら

公益財団法人 日本失明予防協会

検索

<http://www.shitumeiyobou.or.jp/>



目は  
大切に  
しましょう