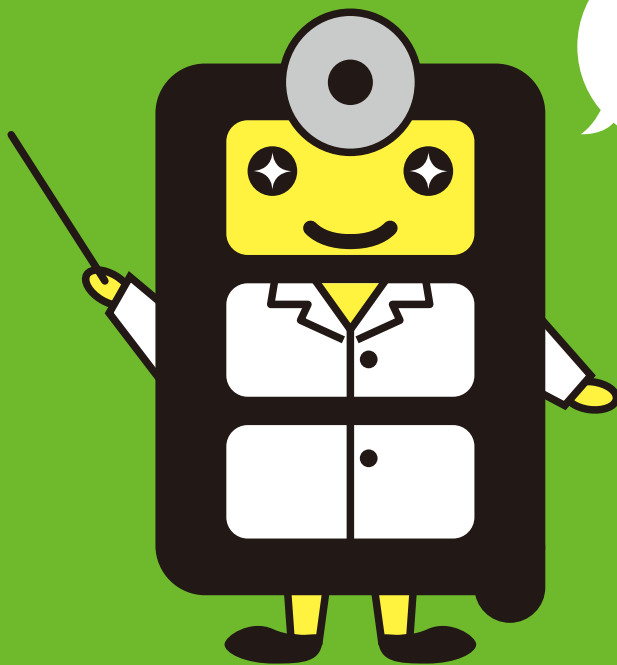


チェック & チェック

コロナ禍での
目の病気に
ついて



part
49



新型コロナウイルスの眼症状について教えてください。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が世界中で蔓延しています。主に、口や鼻などの上気道粘膜から感染しますが、目の粘膜である結膜からの感染の可能性も示唆されています。海外からの報告によると、新型コロナウイルスに罹患したひとの1～3%に結膜炎症状が出るとされており、Pinky Eye（ピンク色の目）が特徴とされています。また、最近では脳神経系の異常も報告されており、複視や眼瞼下垂の報告もあります。

眼科で結膜炎と言われましたが、新型コロナウイルス感染症でしょうか？

結膜炎の原因はアレルギー、細菌、ウイルスなど多岐にわたります。眼所見だけで新型コロナウイルス感染症に罹患しているかどうか判断するのは困難です。

目から新型コロナウイルスに感染することもあると聞きました。予防策はありますか？

新型コロナウイルスの感染様式は飛沫と接触によるとされています。予防には石鹼による十分な手洗いとアルコールなどによる手指消毒を行うことが必要です。特に、コンタクトレンズの着脱や点眼薬を使用する時には石鹼による手洗いを必ず行ってください。また、どうしても心配な方やアレルギーなどで頻繁に目をこする癖のある方はゴーグルなどを装用するのもいいでしょう。

目が何だか変ですが、新型コロナウイルス感染症が怖くて外出したくありません。
眼科を受診しなくても大丈夫でしょうか？



上記を認めるときは速やかに眼科を受診してください。これらの症状は重篤な眼疾患の可能性があり適切な時期に治療を行わないと失明してしまうかもしれません。また、眼科手術を受けた直後であれば速やかに受診したほうがよいでしょう。

普段受診している眼科はいつも混んでいて
新型コロナウイルスに感染するのではないかと
心配です。受診しなくも大丈夫でしょうか？

症状が安定している場合には通院間隔を延ばせるかもしれませんが、自己判断は禁物です。

かかりつけの眼科に電話相談するようにしてください。施設によっては簡単な聞き取りの後、処方箋を郵送してくれるところもあるようです。また、ドライアイなどで処方されるヒアルロン酸点眼薬などはドラッグストアで処方箋なしに購入することもできます。

ウイルス感染予防では、 コンタクトよりメガネの方が 飛沫防御に有効？

新型コロナウイルス感染症の世界的流行からウイルス感染の経路や予防対策が発表され、「メガネ装用はレンズが壁の働きをするから、コンタクトレンズより感染リスクが低い。」といったことも耳にしましたが、本当でしょうか？ 咳やくしゃみの飛沫は、渦巻き状に舞い上がる多層乱流ですから、メガネやフェイスマスクの装用ではウイルスの侵入は防げません。感染予防にはマスク着用と三密回避、コンタクトレンズ装用では「手洗い徹底」、「使用期限の厳守」、「清潔なケースに保存」が何よりも有効です。

年齢とドライアイは 関係がない!?

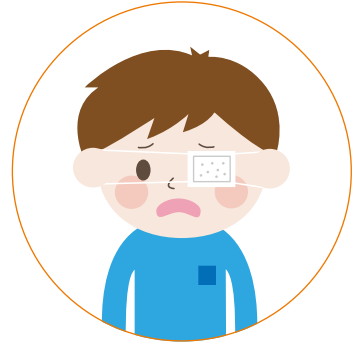


ドライアイは単なる目の乾きの症状ではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合って起こる疾患(目の病気)と考えられています。目の表面は上まぶたの内側にある「涙腺」で作られる涙によって潤されますが、年齢を重ねると、この涙腺の機能が低下するため、涙の分泌量が減少することが知られています。ドライアイを引き起こす危険因子を調べた多くの研究によっても加齢がドライアイの危険因子の一つであることが報告されています。

しかし、前述の通りドライアイは種々の要因が絡み合って起こるため、加齢とともにすべての人がドライアイになるわけではありません。目が乾いた感じがする、目がかすむ、目が疲れる等のドライアイが疑われる症状があるようでしたら、一度、眼科を受診されることをおすすめします。

幼い子供にも眼帯、 は当たり前？

幼い子供（乳児・幼児）は、視力の発達過程にあります。この時期の眼とそれを司る脳の機能は、盛んに発達をしています。両眼で遠くを見たり、近くを見たり、左右の眼を色々な方向に向けることなど、日々訓練をしている状態にあります。そのため、眼帯などをして片目を覆ったりしてしまうと、この発達を邪魔することになってしまうのです。安易に眼帯をしたりせず、必ず医師に診てもらって判断を仰ぐことが大切です。



集中力が続かないのは、 性格の問題？

本を読む、あるいはパソコン作業などで集中力が続かないのは、本人のやる気の問題や性格の問題と思いませんか？ 子供・大人に限らず見え方に問題があることがあります。文字を上手く目で追えず読み飛ばしてしまったり、上手くピントを合わせられず、すぐに疲れてしまったり。そんな状況なのかも知れません。特に、子供の場合は周りの人が気が付いてあげることが大切です。やる気や性格の問題と安易に片付けず、気になる場合は専門の医師に相談してください。





メガネは 軽ければ良い！

近年、メガネ用レンズは、ガラス素材に負けない透明度・耐傷性・薄さをもつプラスチック素材が主流です。またフレームも金属製はチタン（鉄の1/2の重さ）、プラスチック製はウルテムという弾力のある合成樹脂が多用され大変軽くなっています。

しかし重量的に“軽い”というだけではメガネの機能は十分ではありません。光学的矯正を正確に行うためには、メガネが角膜頂点距離（顔とメガネのはなれ具合）、前傾斜角（顔に対するレンズの角度）の位置に安定、保持されることが重要です。

また、フレームのあたる鼻・コメカミ・耳の3点に重量が均等に分散されると長く掛けても負担のないメガネになります。

まつ毛のエクステーションを 行おうと思いますがどのような ことに注意すべきですか？

まつ毛のエクステーション後の眼障害として「目の痛み」「充血」「まぶたの腫れ・痛み」が報告されています。エクステに使用した接着剤による化学的刺激や抜け落ちたエクステによる物理的刺激がその主な原因とされています。重篤な視力障害を呈することもあるので、施術後に目の異常を感じたら眼科医療機関を受診するようにしてください。尚、まつ毛エクステーションは美容行為であり、施術者は美容師の免許を持っていないければなりません。お店選びの際には価格だけでなく施術者が美容師資格を持っているか確認するといいでしょ。

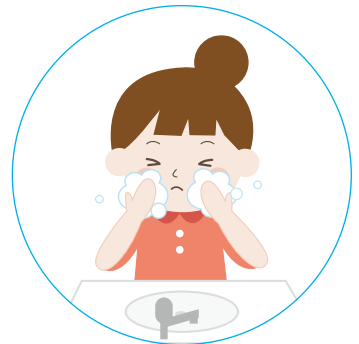
お父さんの昔のメガネを かけると遠くがよく見えます。 このまま使っても 大丈夫ですか？

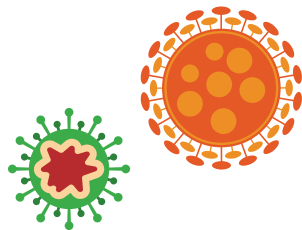
眼鏡のレンズの度数（つよさ）は人それぞれです。いくら遠くが見えるからといって、まちがった度数のメガネを長時間使うと疲れやすくなったり頭が痛くなったりすることがあります。ですから、よく見えるだけでなく楽に見えるメガネを作る必要があります。メガネを作る前には眼科を受診してメガネの処方箋を貰ってからメガネ屋さんに行きましょう。



髪の毛にはシャンプーするのに、 まつ毛にはシャンプー しないのですか？

まつ毛の生え際には脂の出る腺があります。ここに問題がおこると様々な病気を起こすことがあります。まぶたが赤くはれ痛くなる「ものもらい」や、目が乾く「ドライアイ」などはその代表です。また、まつ毛にもダニが生息することがあります。このダニに効く薬はないので日ごろから目の周りを、ベビーシャンプーや専用のシャンプーなどを用いて清潔に保つことはとても大切です。





ウイルスと結膜炎

ウイルスによる眼感染症で最も多いのが白目が赤くなる「結膜炎」です。結膜炎には、大きく分けて花粉症に代表される「アレルギー性結膜炎」や、細菌やウイルスによる「感染性結膜炎」があります。アレルギーの場合は両眼同時に発症することが多く、感染の場合多くはまず片眼に生じることが多いです。

結膜炎を起こす代表的なウイルスとして「アデノウイルス」「エンテロウイルス」「コクサッキーウイルス」「麻疹ウイルス」「風疹ウイルス」などがあります。今回はこれらについて解説しようと思います。

アデノウイルス

アデノウイルスによる結膜炎には眼症状が主体の流行性角結膜炎（はやり目）と眼症状以外に発熱や咽頭痛を伴う咽頭結膜熱（プール熱）があります。かつては夏に多いとされていましたが、近年では一年中見られるようになりました。感染経路は接触感染で、ウイルスの付着した手すり、電車のつり革、ドアノブ、タオルなどを触った後に自分の目を触ってしまうと感染が成立してしまいます（咽頭結膜熱の場合には咳による飛沫感染のこともある）。感染後約1週間は無症状ですが（潜伏期）、やがて白目の強い充血・目ヤニ・異物感・眼痛が生じます。

治療は、二次感染予防のために抗生物質点眼を使用したり、黒目の炎症による混濁を防ぐ目的で消炎剤を使用したりすることもあります。アデノウイルスに対する特效薬は残念ながらありません。治癒後に黒目にできた混濁によって視力低下や眩しさをうったえる人もいます。日ごろから手洗いを励行し、むやみに目を触らないようにすることが重要です。万が一、感染してしまった場合は、他人にうつさないようペーパータオルを使う、お風呂は最後に入

る、むやみに手すりに触らないなど配慮することが重要です。

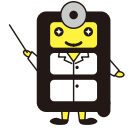
発熱や咽頭痛を伴う「咽頭結膜熱」の場合、眼症状は「流行性角結膜炎」に比べて眼症状は軽度であることが多いですが、眼症状が改善しても糞便中にもウイルスが残存しているので治った後も約1か月はプールには入れません。

エンテロウイルス・コクサッキーウイルス

エンテロウイルスやコクサッキーウイルスによる結膜炎に「急性出血性結膜炎」があります。この結膜炎はアポロ11号が月面着陸した1969年に世界的に流行したので、月から病原体を持ち帰ったのではないかとこの噂から「アポロ熱」と呼ばれました。当初は白目の出血が多かったのですが近年では出血することはまれになってきました。接触感染が主な経路なので、日ごろからの手洗い・手指の消毒が重要です。

単純ヘルペス

口唇ヘルペスの原因でも知られる、単純ヘルペスウイルスによる結膜炎です。初めて単純ヘルペスウイルスに感染した子供や免疫力が落ちた成人に発症します。



多くは片目のみの充血、目ヤニ、涙が主な症状で、目の周りに小さな水疱が出ることもあります。この結膜炎はヒトからヒトへうつことはまれです。

麻疹ウイルス

「はしか」という病気ご存知でしょうか？正式名を「麻疹」といいます。子供の病気と思われている人が多いですが、大人で発症することもあります。この病気は麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。このウイルスに対する免疫をもっていないと、感染後約10日間で風邪様症状・結膜炎症状に次いで39度を超える高熱、全身の発疹が広がります。肺炎や脳炎を合併することも多く、成人で発症すると重症化し死亡してしまう場合もあります。このウイルスが厄介なのは接触・飛沫感染以外に空気感染を起こしてしまうことです。きちんと2回予防接種を受けることが最善の予防策ですが、平成2年4月1日以前に生まれた人は接種回数が0～1回でし

たので医療機関で麻疹の抵抗性（抗体値）がどのくらいあるか調べてもらい抗体値が低いようなら予防接種を受けるとよいでしょう。

風疹ウイルス

「はしか」と似たような名前の「三日ばしか（風疹）」というものがあります。

発熱、発疹とリンパ節の腫れを示しますが目の充血・異物感を認めることがあります。発疹が3～4日で消退するので「三日ばしか」といわれたようです。この病気は風疹ウイルスによる飛沫・接触感染によるものですが、免疫を持っていない妊娠初期の女性が感染すると先天異常（心疾患・白内障・難聴）の子供が生まれてしまいます。予防接種を受けてない妊娠可能年齢の女性は積極的に医療機関で風疹の抗体値を調べ、もし抗体値が低いようなら妊娠前に予防接種を受けたほうがよいでしょう。

遠近両用コンタクトレンズは、生活習慣に合わせて選びましょう。

運転中に案内標識や計器情報が読み取れるのは、目の筋肉を使って常に水晶体（レンズ）の厚みを調節しているからです。ところが、筋力や弾力は加齢とともに衰えますので、「最近、夕方になるとスマートフォンや雑誌の文字が見えにくい。」などの症状が現れてきます。このような時、遠近両用コンタクトで解消する方法がありますが、「遠くも近くも見え方に大満足！」とはならない場合もありますから、生活習慣に合わせたコンタクトが選べるように利き目の検査も含め、眼科医にご相談下さい。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、視覚に障害のある方々の生活にも大きな影響がでています。支援が必要であると見られる視覚に障害がある方に対してどうすればよいか。「外出時の手引き誘導」から抜粋してご紹介します。

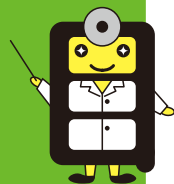
感染予防の対策をしたうえで 手引き誘導の方法は「いつも通りに」！

日常生活を安全に過ごすために濃厚接触をせざるを得ない視覚障害者の特性をまず理解したうえで、次の基本的な考えのもと支援にあたるようにします。

視覚障害者を手引き誘導するには安全性・安心感の確保が最優先であり、その安全性の確保の中には新型コロナウイルスの感染防止も重要な観点として含まれます。一方で感染の防止を優先するあまりにつまずきや転落、物への接触等、危険な状態を招くことは避けなければならない、感染防止と危険回避の両立をもって安心感の確保を実現するよう工夫していくことが求められています。

ポイント

- ・手引き誘導の方法は原則、肘の上をつかむ、もしくは肩に手を置くなどの方法をとります。(手引き誘導の方法は、盲導犬使用者も含め視覚障害者の数だけあるので話し合うことが大切です)
- ・向かい合っただけの会話は避け、話す際には双方とも同方向を向くようにします。
- ・マスクやフェイスシールドの着用により声が聞こえにくくなりますので、はっきりと確実に伝えるようにします。



一般市民や通行者による手引き誘導

感染予防の対策として行っている「距離を保って列に並ぶこと」や、「間隔を空けて席に座ること」が難しい場合があります。

その他にも困っている視覚障害者を見かけたら声掛けをし、手引き誘導の方法を視覚障害者に尋ねてください。ただし、マスクの着用等、感染防止対策を双方が取っていることを原則とします。また支援者がどのような対策をしているのかを情報として視覚障害者に伝えてください。

特に転落の危険性のある駅ホームや段差のある場所では視覚障害者、支援者の双方が慣れている基本姿勢を維持し、不慣れな方法をとらないようにしてください。

視覚障害者にとっては、支援者と物理的な距離をとることで却って安全性を損ない、場合によっては命にかかわる危険にさらされる状況が生じ得ることを理解していただきますようお願いいたします。

「資料提供：日本歩行訓練士会」(全文はホームページ上で公開されています。)

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。

入会・寄附
について

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



ホームページからダウンロードすることで
A3 サイズのポスターとして利用できます。

2021年6月<part 49>

発 行 公益財団法人 日本失明予防協会
 発 行 者 増田 寛次郎
 編集責任者 小野 浩一
 住 所 〒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
 制 作 ビィデザイン株式会社

Santen

参天製薬株式会社

SENJU

千寿製薬株式会社

HOYA

HOYA 株式会社

TAIGA

大河実業株式会社



Nikon Essilor

株式会社
ニコン・エシロール

日東メディック株式会社

日東メディック
株式会社

かけがえのない 「目」

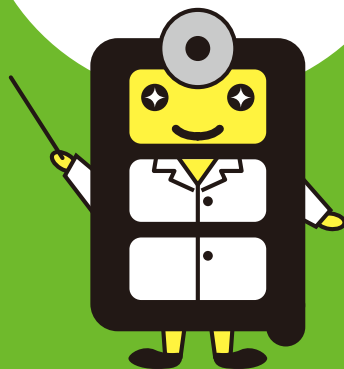
わたしたちは
チェック & チェック part 49 の
発行に協賛します。



社会福祉法人
読売光と愛の事業団



東海光学株式会社



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



公益財団法人 日本失明予防協会