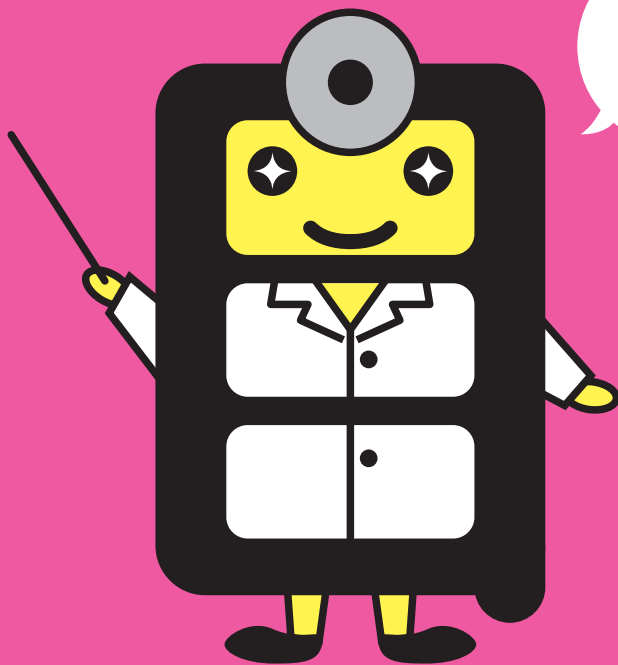


チェック & チェック

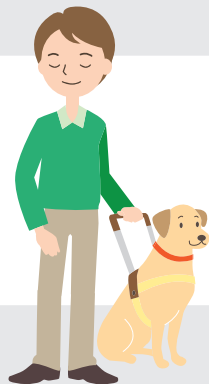
もっと知ってほしい
視覚障害のしくみ



part
50



盲導犬ユーザーに 街で出会ったら



皆さんは、街で盲導犬に出会ったことはありますか？

盲導犬に出会うと、視覚障がい者を安全に誘導するその一生懸命な姿や愛らしさから、つい盲導犬へ関心がいきがちです。

「盲導犬に出会った」ということは、盲導犬を使用して歩いている「視覚障がい者」に出会ったことでもあります。今後、街で盲導犬に出会った際には盲導犬ユーザーに、あなたの視線を向けてみてください。

たとえ盲導犬と一緒に歩いても盲導犬ユーザーは道路状況や混雑状況等によっては困ることがあります。具体的には音響信号のない交差点、幅の広い道路を渡る時、駅のコンコースなど広いところや混雑しているところ、駅のプラットホームの上、人が並んでいるバスの停留所等です。

もしも盲導犬ユーザーが困っている様子であれば、まずは「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかけて聞いてみてください。

盲導犬ユーザーに声をかけてみて「手引きをお願いします」と言われたら、盲導犬がいない側に立ち、ユーザーにあなたの肘か肩を持ってもらい、あなたがユーザーの半歩前を歩きます。段差や階段の始まりでは、いったん立ち止まって、上りか下り、どちらを進むのか説明します。また、ユーザーもあなたもぶつからないように気をつけて歩きましょう。

何か
お手伝いすることは
ありますか？

手引きを
お願いします



盲導犬に対する注意事項もあります。盲導犬が盲導犬ユーザーを安全に誘導するためには、周りの人たちの協力も欠かせません。盲導犬が集中力を欠くと、安全に歩けなくなり盲導犬ユーザーに危険が及ぶ場合もありますので、次のような行動は避けてください。

盲導犬に対する禁止行為



盲導犬ユーザーは、通勤通学、買い物や飲食店の利用、通院など、いろいろな場所へ盲導犬と出かけますので日常生活のさまざまな場面で盲導犬ユーザーを見かけることもあると思います。盲導犬は白い杖と同様、視覚障がい者が安全に外出するために必要な存在であることをご理解ください。

視覚障がいの有無に関わらず、お互い助け合い、いきいきと共生する社会の実現に向け、視覚障がいへの理解や盲導犬、盲導犬ユーザーへの理解を一人一人が深めることが大切ではないでしょうか。

詳しくは関西盲導犬協会ホームページをご覧ください。



VDT 症候群は 大人の病気!?

VDT 症候群 (VDT: ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル) とはパソコン、モバイル端末、テレビゲーム等のディスプレイを使った長時間の作業により、目や身体や心に影響の出る病気です。

現代の生活においては、スマートフォン、パソコン

等の画面を長時間見続けたり、デジタル機器でゲームを長時間、熱中する機会が増えているので、大人だけでなく子供も VDT 症候群にかかる可能性があります。長時間のパソコン作業のように、手元や近い距離を見る状態が続くと、手元にピンポイントを合わせる目の筋肉 (毛様体筋) の緊張状態が続き、筋肉疲労を起こし、目の症状では、目が疲れる、目の痛み、目が乾く、目がかすむ、物がぼやけて見える、視力が落ちる等の症状があります。ドライアイが進行して結膜が充血することもあります。また肩がこる、首から肩、腕が痛む、だるいなどの症状が起こることもあります。精神の症状としてはイライラや不安感、抑うつ状態になることもあります。

目の疲れをほぐすには、一定間隔で休憩をとり、遠くに視線を向かわせることで緊張をとる効果があると言われています。パソコンやスマートフォンに過度に集中すると、まばたきの回数が減って、目が乾いた状態となりやすく、更に目が疲れやすくなることが知られています。ある程度意識して、定期的に画面から目を離し、ゆっくりまばたきをして涙液の層を整えることが大切です。また目のうるおい不足を改善できる目薬を使用することで、涙液を安定的に保ち、目の疲れや、乾き等の症状を改善することも期待できます。ご自身の症状が改善されない場合は、早めに眼科を受診されることをおすすめします。



疲れ目解消法



目薬をさす



目元のマッサージ



遠くに視線を向ける



目元を温める

デジタル画面を見る時の 五つの心得

画面と目

30 センチ以上はなして 姿勢よく

30 分画面を見たら 目を休め

20 秒以上、遠く見る

わかりやすい 色と工夫で

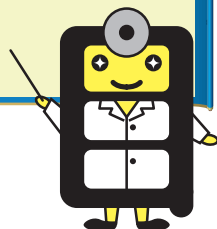
文字を書く

文字拡大 自動で読み上げ

技を知る

目とからだ 外でのびのび

健康だいじ



こどもにもわかりやすい、
目の健康啓発マンガ、
全ピソードはこちらから ▶



白内障で失明？

眼の中にある水晶体が、加齢等により白濁などを起こす白内障。濁った水晶体を元に戻すことはできないため、代わりに IOL（人工水晶体）と呼ばれる小さなプラスチックのレンズを眼の中に入れる手術が多く行われるようになりました。IOL（人工水晶体）にはピント合わせの機能はないため、手術前にどの距離が見たいかをよく考え、先生と相談することがとても大切です。最近では、遠くと近くなど複数の距離にピントが合う IOL（人工水晶体）も普及してきました。そのような IOL（人工水晶体）にはメリット・デメリットがありますので、先生とよく相談してみましょう。術後にメガネを掛けて見たい距離にピントを合わせることもできます。必要に応じてメガネとの併用も考えると良いでしょう。



眼と喫煙は関係ない？

眼球の奥には網膜があり、そこには数多くの光を感じる視細胞があります。そしてその視細胞に酸素や栄養を運ぶために無数の毛細血管が張り巡らされています。タバコを吸うと血管が収縮することが知られています、毛細血管が収縮するとさらに細くなり、十分な血液が流れなくなってしまうのです。それを繰り返していくうちに視細胞にダメージを与えてしまうのです。近年加齢黄斑変性という失明に至る眼疾患が増えており、喫煙はその危険因子に数えられています。眼のためにも禁煙をしましょう。



近視の人は 老眼にならない？

近視の人は網膜よりも前方にピントが合うため、遠くを見る時に凹レンズの眼鏡を使わないと遠くを見ることができません。若いころは水晶体を膨らませる力（調節力）があるので眼鏡をかけたままでも近くを見ることができますが、ある程度の年齢になると調節力がなくなるので眼鏡をはずした方が手元が見やすくなります。老眼は誰もが経験する加齢の変化なのです。



インターネットで コンタクトレンズを 購入しても よいでしょうか？



コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です。眼科で診察を受け、医師からコンタクトレンズ指示書を出してもらってから購入するようにしましょう。インターネットで購入する際は、国内正規品か否か確認してから購入するようにしましょう。もし、パッケージが外国語でのみ記載の場合は、厚生労働省が許可している製品でないこともありますので注意が必要です。

「失明予防」と「健康寿命」

2019年の日本人の平均寿命は、男性81.6歳、女性87.7歳で、ともに過去最高を更新しました。また、100歳以上の人口も8万6510人と過去最高を記録しています。このような長寿社会の中、「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）」を延ばすことに関心が集まっています。この背景には、平均寿命が延びても、様々な原因で寝たきりになったり、認知症になったりして、自立して健やかな生活を送ることが困難な高齢者が増加している現状があります。目の病気で視力や視野が障害されると転倒のリスクが上がるのがよく知られています。転倒により脚の骨が折れたり、頭を強くぶつけてしまったりして、寝たきりになってしまうと自立した生活を送ることが困難になります。したがって、目の健康には健康と思われるうちから十分に注意する必要があります。では、どのようなことに注意すればよいのでしょうか？ここでは、「予防医学」の観点から解説したいと思います。

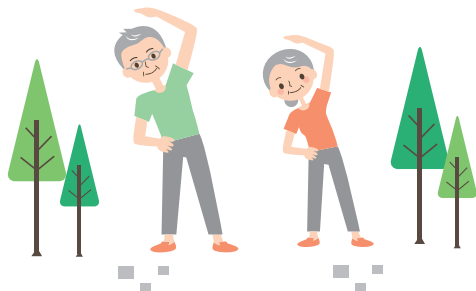
一次予防：病気の発生を防ぐ生活習慣を身につける

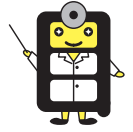
一次予防とは、病気の発生を未然に防ぐことを指します。食生活を改善する、適度な運動を行う、煙草を吸わない、過度な飲酒を控える、予防接種を受けるなどがこの一例です。このような生活習慣は目の健康のみならず、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患を予防することができます。

糖尿病は食生活の改善と適度な運動で、加齢黄斑変性は禁煙で発症リスクを下げることができます。近年では緑内障と睡眠時無呼吸の関連が示唆されています。睡眠時無呼吸症候群の一因として肥満があります。従って、肥満の予防で緑内障のリスクを下げることもできるかもしれません。

二次予防：早期発見・早期治療

病気の発生には生活習慣の他、親から受け継いだ体質（遺伝的素因）、加齢が影響します。生活習慣を改善したからと言ってすべての人が病気の発症を防ぐことができるとは限りません。そのような人たちに対しては、病気を早期に発見して、早期に治療を開始・継続していくことが重要です。多くの病気は発症していても症状が出てくるまでに時間がかかります。ですから、人間ドックなどで今の健康状態を定期的にチェックし、何らかの異常が指摘された場合には、症状がない場合であっても速やかに医療機関を受診するようにしましょう。





三次予防：再発防止と社会復帰： 再発の予防とリハビリテーション

すでに発症している病気の重症化や再発を阻止することや、残存機能の回復・維持、リハビリテーションを通じ社会復帰を促すこともこの範疇に含まれます。この段階では個人の努力のみで病状を改善させることは難しく、眼科医療機関での専門的な治療に加え、教育、職業、社会、福祉、心理学的支援などが必要です。

本邦では糖尿病があるにも関わらず、年に1回も眼底検査を受けていない患者は約半数、緑内障の90%は未発見とされています。目の健康を守るには日ごろからの食生活や適度な運動をふまえた生活習慣の改善、そして、症状が軽微だとしても定期的に目の検診を受けることが重要です。万が一、何らかの目の病気にかかったとしても、再発させないよう眼科専門医のアドバイスを受け治療を継続してください。

街で白い杖を持ち上げている人が いました。 何か意味があるのでしょうか？

視覚に障害のある方が、困った際に、白杖を頭上50cmに掲げているのは周りの人に助けを求めている合図です。白杖をあげていない場合でも、駅のホームや路上などで視覚障害のある人が危険にあいそうな場合は、積極的に声をかけてサポートするようにしましょう。

白杖 SOS シグナル
普及啓発シンボルマーク



社会福祉法人 日本盲人会連合推奨マーク



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

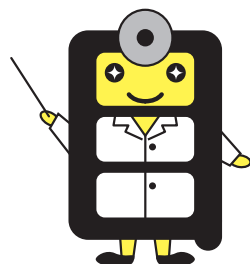
個人会員 5,000 円

法人会員 100,000 円

郵便振替口座 00190-1-88166

振込先 ザイ)ニホンシツメイヨホウキョウカイ

入会・寄附
について





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

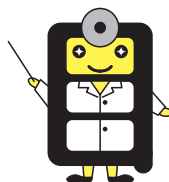
公益財団法人 日本失明予防協会

検索

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



便利な
アイテムも
あります



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。

目は
大切に
しましょう

2022 年 6 月 (part 50)

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

HOYA

SENJU

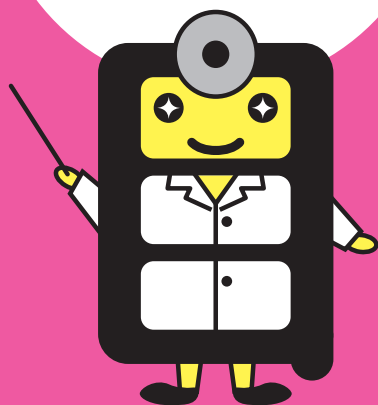
TAIGA



日東メディック

かけがえのない 「目」

わたしたちは
チェック & チェック part 50 の
発行に協賛します。



公益財団法人 日本失明予防協会