

# チェック & チェック

公益財団法人  
日本失明予防協会  
[www.shitumeiyobou.or.jp/](http://www.shitumeiyobou.or.jp/)

part 51

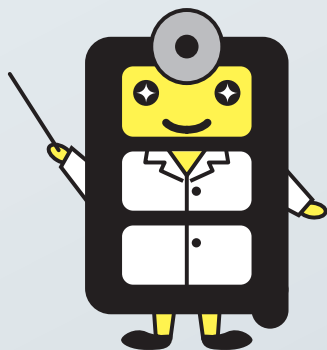


Eye Tips

ミニ知識

気になる目に関すること

チェック!!



## 目の悪い人はどうやって 紙幣を区別しているのですか？

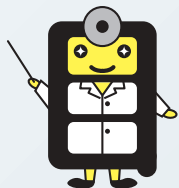
ヨーロッパで使われているユーロ紙幣は種類ごとに大きさが異なります。額面が大きいほど、お札のサイズも大きくなっています。

日本のお札は縦76mmで横は1000円札、5000円札、10000円札でそれぞれ150mm, 156mm, 160mmと若干サイズは異なりますが、目の悪い人にとってこれを区別するのは困難です。そこで、目の悪い人にも判別できるように、お札の下側の両端に、1000円札なら横棒、5000円札なら丸（正八角形）、10000円札ならL字型の触って分かるマークが付いています。



## メガネ型ルーペと 老眼鏡は同じ？

メガネ型ルーペは、文字通り倍率の低いルーペで、目の前にかざして使います。物が大きく見え、近くにピントが合うようになります。メガネを普段掛けている人は、メガネの上から、コンタクトを使用している人は装用したまま使います。



気になる目に関すること  
**チェック!!**



## 点眼後に 目をパチパチすると 効果がある??



点眼をした後、目をパチパチしていませんか？

目をパチパチすることで、目から鼻に目薬が流れ出てしまい、十分な効果が発揮されません。

点眼後はまばたきをせずまぶたを閉じ、あふれた液は清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取ってください。そのまましばらく(1～5分)まぶたを閉じ、目頭のやや鼻よりを指先で軽く押さえましょう。

一方、老眼鏡はあなたの見たい距離に合わせて作る近方専用メガネです。あなた用に作ることで、左右の眼の度数の違いや、乱視も補正でき快適な近方視ができるようになります。老眼の始まる時期は、加齢性の眼の病気の症状が始める時期でもあります。眼科専門医を受診して、眼の健康チェックをしたうえで老眼鏡を購入することをお勧めします。



## 新しいメガネを作ったあとも 安全運転を！

車を運転しているとき、あなたの視力は、時速 70km でふだんより 40% も落ちているのをご存知ですか？ そのうえ、視野も 1/3 になるといわれています。

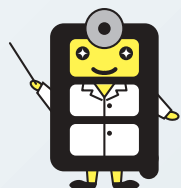
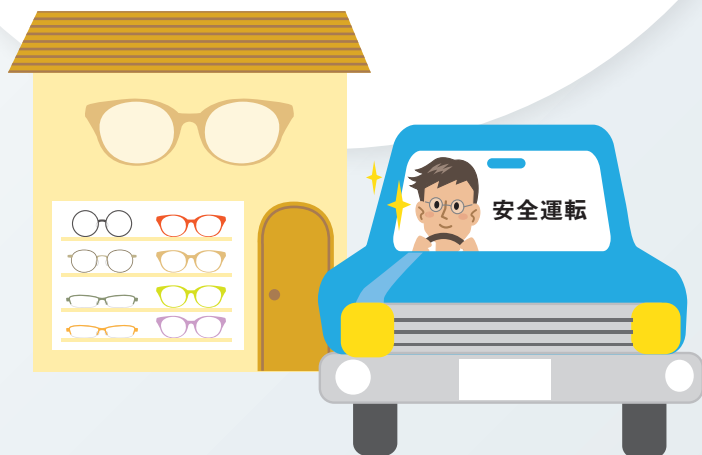
「そんなことはない！ 新しいメガネを作ったから、スピードを出しても大丈夫!!」などと過信は禁物…。

視力には、止まっている時の視力と、動いている時の視力があります。

止まっている時によく見えても、動きが早いほど見えにくくなります。

制限速度を守って、安全運転を心がけてください。運転には、よく合ったメガネを使い、免許の更新テストにパスしても安心しないで。年に 1 度は視力検査を受けてください。

(チェック & チェック〈Part 16〉より再掲載)



気になる目に関すること

**チェック!!**





## 点眼容器の先を まぶたにつけ 点眼している？



点眼の際に、お薬を確実に目の中に入れるために、点眼容器の先を目頭や目尻につけ点眼される方がいます。この点眼方法は点眼液が汚染される原因になります。容器の先がまつ毛や、目に触れないようにしましょう。

## 正しい目薬のさし方

1. 手をせっけんなどを用いて流水でよく洗いましょう。
2. 下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。
3. 点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュペーパーなどでふきとりましょう。
4. そのまましばらく(1～5分)まぶたを閉じるか、涙嚢部(目頭のやや鼻より)を指先で軽く押さえます。

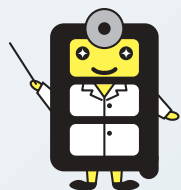




## 花粉が飛び始め、 目がかゆくなってきたので 点眼開始？

まずは花粉が飛び始める前の予防対策が重要です。

抗アレルギー点眼薬を花粉飛散予測日の2週間程度前か、あるいは花粉症の症状が少しでもあらわれた時点で点眼開始します。早めに薬を使用することで花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすくなり、症状を抑えた状態でシーズンを送ることが可能です。花粉症で毎年、目の症状に悩まされる方は、花粉飛散情報に注意して、早めに眼科を受診しましょう。



気になる目に関すること

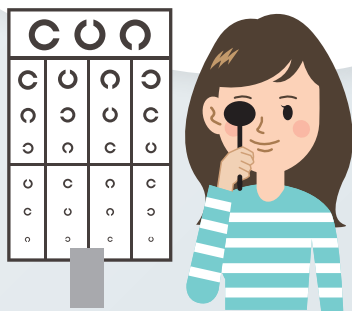
**チェック!!**



# コンタクトレンズ調子はいかがですか？ 定期検査を受診していますか。

コンタクトレンズは、直接眼球に触れて使用するため不具合が生じれば目に重篤な障害が起こることがあります。ワンデーディスポーザブルレンズ（1日使い捨てレンズ）以外は、使用後に必ずお手入れをしなければいけません。ハードレンズは洗浄保存、ソフトレンズは洗浄、消毒、保存をし、どちらのレンズも洗浄の時は必ずこすり洗いをしてください。

レンズの取扱いに慣れてくると、お手入れを簡単にすませてしまいがちですが、レンズに汚れが付着すると、眼への刺激となるだけでなく、細菌、微生物の温床となり重篤な感染症の恐れがあります。毎日ご使用後のお手入れは必ず丁寧に行ってください。また、定期的にレンズケースを交換することも重要です。



そして、調子が良くても、レンズに汚れやキズがついていたり、目の変化に気がつかずにいることがありますので、定期的に眼科で検査をお受けください。

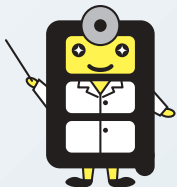


## AR（拡張現実） スマートコンタクトレンズの開発

ディスプレイ表示できるメガネなどはすでにありますが、コンタクトレンズでもAR（拡張現実）を可能にするディスプレイ付のスマートコンタクトレンズが開発されています。

わずか0.5mmの高解像度ディスプレイをコンタクトレンズ中央に備えて様々な情報を表示したり、アイトラッキング機能や周囲を認識するカメラを備えるなど、スマートフォン等の外部端末と連携して様々な機能が活用できるよう研究が進められています。

すでにプロトタイプレンズの装用に成功しており、今後健康者に様々な情報表示ができるだけでなく、視覚障がい者への障害物情報の提示など新たな可能性が期待されます。



気になる目に関すること  
**チェック!!**





## アルコールと眼障害

アルコールは肝障害、膵炎、脂質異常症、認知症、癌などさまざまな疾患の原因になることがよく知られています。その一方で、節度のある飲酒であれば血行を促したり動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増加させたりするなど良い面もあります。では、アルコールは眼にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

アルコールの過剰摂取は、ドライアイやまぶたのけいれんの発生を増加させる可能性があります。このような症状は、飲酒をやめれば治る可能性があります。

過度な飲酒は加齢黄斑変性のリスクを高めることもわかっています。オーストラリアでの研究によると、1日20g以上のアルコールを飲むと、アルコールを摂取しない人に比べて加齢黄斑変性症を発症する可能性が20%増加することが分かっています。

アルコールを代謝するにはチアミン（ビタミンB1）が必要です。長期にわたるアルコールの過剰摂取は、偏食や肝機能障害による栄養吸収障害によりビタミンB1欠乏症を生じるかもしれません。重度に

なると、意識障害、失調性歩行、眼球運動障害などの症状が急激に出現します（ウェルニッケ脳症）。

密造酒による失明を含む健康被害が報道されることがあります。これは燃料や工業に用いられるメチルアルコールの誤飲によるものと思われ、お酒に含まれているエチルアルコールとは別のアルコールです。

厚生労働省によれば「節度ある飲酒」とは1日平均純アルコールで20g程度、つまり「ビール500ml」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350ml缶1本」などに相当します。週に2日は休肝日を持ち、胃腸や肝臓への負担をやわらげるためにも食事をしながらお酒を楽しむようにしましょう。

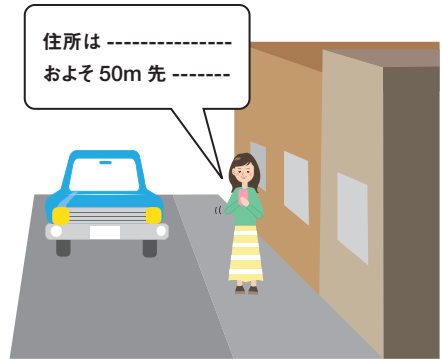


## 視覚障がい者もスマホを使えるの？

前を歩いている人が白杖を使っている。  
視覚障がい者だ。  
立ち止まった。あれ？スマホを取り出した。  
画面が見えなくてスマホを使えるの？

全盲の視覚障がい者もスマホを使えます。  
画面をタッチした場所を音声で読み上げる  
機能がスマホについているからです。

皆さんのスマホでも、音声を出す機能を試  
すことができます。iPhoneをお使いの方  
は、音声操作機能のSiriを立ち上げて、  
「ボイスオーバー、オン」と言うだけです。これで、画面をタッチすると音声で読み上げ  
るようになります。ただし、いつものように1回タップするだけでは選択できなくなるので、  
使いづらいと感じることでしょう。そんなときは、Siriで「ボイスオーバー、オフ」と言えば  
元の操作方法に戻ります。



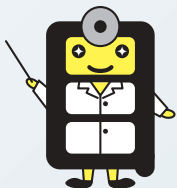
音声操作に興味があれば、フリック（素早く指でなぞる動作）やダブルタップの操作  
に慣れて、更に画面を消して（3本指でトリプルタップするなど）、視覚障がい者の操作  
方法を体験してみましょう。他の人に画面を見られる心配がなくなりますよ！



スマホには、経路案内や文字認識、紙幣や色・光を認  
識するなど、視覚障がい者の不便を解消してくれるアプ  
リがいっぱいあります。さきほどの視覚障がい者も、経路  
案内の音声を聞きながら歩いているのかもしれませんが。

新潟大学工学部工学科：渡辺哲也教授

令和4年度「障害者の生涯学習支援活動」に係る文部科学大臣表彰受賞者



気になる目に関すること  
**チェック!!**



# 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

広く国民のみならず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。

## 寄附金にかかる税制上の優遇について

日本失明予防協会は、「公益財団法人」として内閣府の認定を受けております。お寄せいただきました寄附金は、特定公益増進法人に該当し税制上の優遇措置が適用され、所得税（個人）、法人税（法人）の控除対象となります。

ご寄附の  
お願い

寄附金  
3,000円以上

銀行振込

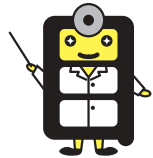
三菱 UFJ 銀行 本郷支店  
普通 0272362

郵便振替

00190-1-88166

口座名

公益財団法人日本失明予防協会  
（ざい）ニホンシツメイヨボウキョウカク



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。

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。

2023年5月〈part 51〉  
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  
TEL 03-5615-9566  
制作 ビィデザイン株式会社



日東パライツ



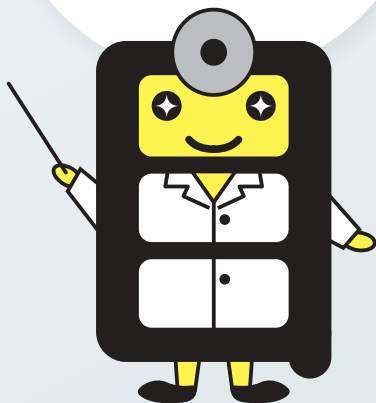
HOYA

## かけがえのない 「目」

わたしたちは  
チェック & チェック part 51 の  
発行に協賛します。

SENJU

TAIGA



Santen