



# 目の健康 について知ろう

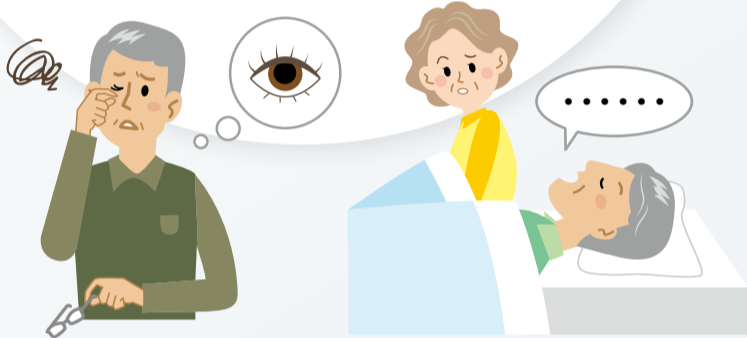
## 6月10日は何の日？

子どもの視力は、年齢や身体の成長によって変化します。生まれたばかりはわずかしか見えない赤ちゃんも、6歳くらいまでには視力1.0を得ます。「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いを込めて、日本眼科啓発会議によって6月10日を『こどもの目の日』として制定されました（祝祭日ではありません）。



## 睡眠時無呼吸症候群と 診断されました。 眼にも影響がありますか？

長距離バス運転手の居眠り事故などで有名になった「睡眠時無呼吸症候群」は、睡眠中に何度も呼吸が止まったり浅くなったりする病気で、緑内障との関連が示唆されています。詳細なメカニズムはまだわかっていませんが、睡眠時の低酸素や二酸化炭素の蓄積により網膜神経細胞がダメージを受けることがその原因ではないかと推測されています。



## 子供に ブルーライトカット眼鏡は 必要でしょうか？

子供に対するブルーライトカット眼鏡の必要性については、次の理由から検討が必要です。

- スマートフォンから発する短い波長の光、通称「ブルーライト」の露出は自然光よりも少なく、網膜に悪影響を及ぼすリスクは低い。
- 屋外で十分に太陽光を浴びないと、子供の近視リスクが高まる可能性がある。
- ブルーライトカット眼鏡が目の疲労軽減に効果的であるという十分な証拠は得られていない。

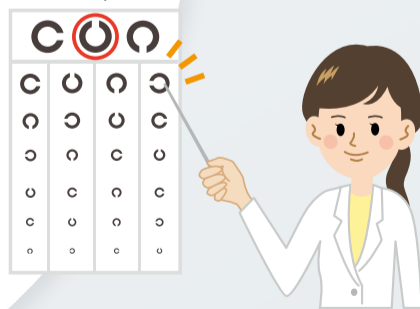
現時点で、子供にブルーライトカット眼鏡が急に必要根拠は不十分であり、夜遅くにスマートフォンやタブレットを使用する際でも、画面から適度に離れたり、十分な休憩を取ったりすることが大切です。親として、子供が健康な生活習慣を実践できるようサポートするようにしましょう。

## 「視力 1.0 とか、視力 0.1」 とかいいますが、 何を基準にしているか？ ご存知ですか

視力検査で使用されている「C」のようなアルファベットの記号を、ほとんどの人は一度は見たことがあると思います。この記号は「ランドルト環」として知られ、1909年にイタリアの国際眼科学会で世界共通の視力検査指標として認定されました。ランドルト環は、フランスの眼科医ランドルトにちなんで名付けられました。

ランドルト環の比率は、外径：太さ：切れ目の幅が5：1：1と規定されています。外径が7.5mm、線の太さが1.5mm、切れ目の幅が1.5mmのランドルト環を5メートルの距離から認識できる能力を視力1.0と表現します。

さらに、視力0.1はこの指標の10倍の大きさのランドルト環（外径が75mm、線の太さが15mm、切れ目の幅が15mm）を5メートルの距離から認識できる能力を指します。



## 点眼剤を併用する場合の 点眼順序は決まっている？

一般に点眼液は投与後速やかに眼表面から消失するので5分程度の間隔をあければ点眼順序に特に決まりはありません。

ただし液体中に粒子が分散している点眼剤（専門的には懸濁性点眼剤と言われています）は水に溶けにくく吸収されにくいので後から点眼することが望ましいです。また点眼後に液体から粘度の高いゲル状に変化する製剤や眼軟膏は他の点眼剤の吸収を妨げるおそれがあるので最後に点眼・点入するようにしましょう。

## 日本失明予防協会について

私たちは、広く一般の方々へ眼疾患の予防等の大切さを知っていただくための啓発活動や眼病研究者への研究助成など、皆さまの目の健康に役立つための諸活動を公益的な立場で行っています。

協賛

