

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/

part 52

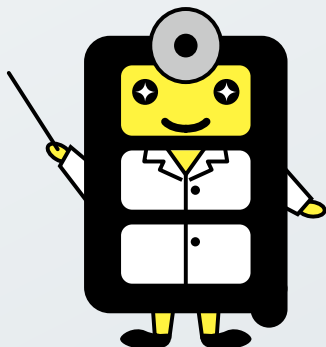


ミニ知識

Eye Tips

気になる目に関すること

チェック!!



「視力 1.0 とか、視力 0.1」

とかいいますが、

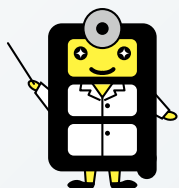
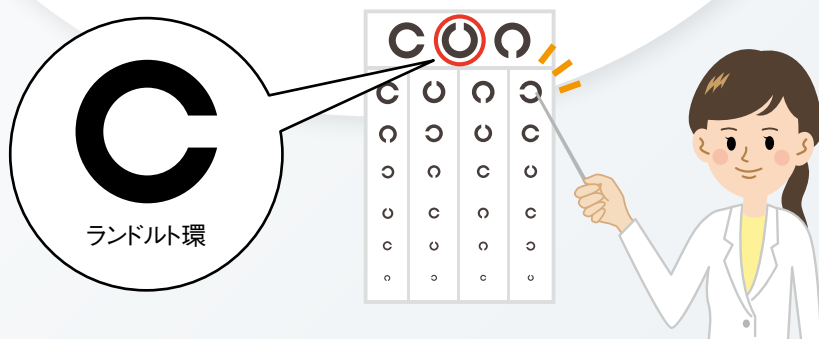
何を基準にしているか？

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。



気になる目に関すること

チェック!!





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呼ばれています）は水に溶けにくい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。



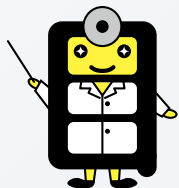
子供にブルーライトカット眼鏡は必要でしょうか？

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。
- 十分な屋外で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な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。



気になる目に関すること
チェック!!



アルコール飲料の缶の蓋にある ぼつぼつは何ですか？

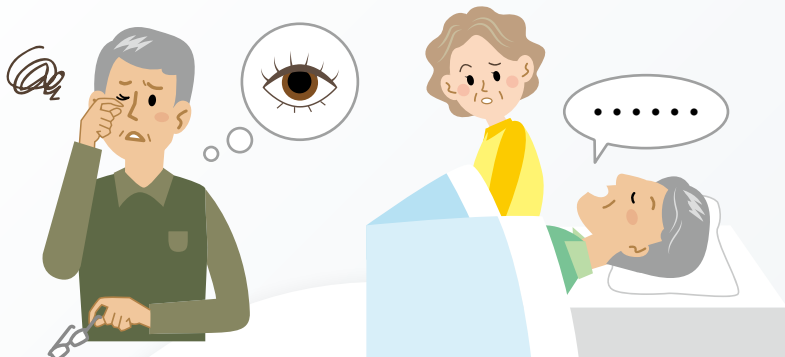
目に障がいのある方が、アルコール飲料と清涼飲料を間違えないようにするために、缶の蓋に「おさけ」あるいは「さけ」と点字がうっけてあります。また、ワインの一部ではラベル部や瓶に点字を施している商品もあります。



6月10日は何の日？

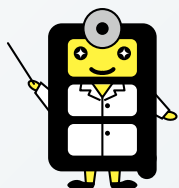
子どもの視力は、年齢や身体の成長によって変化します。生まれたばかりはわずかしか見えない赤ちゃんも、6歳くらいまでには視力 1.0 を得ます。「はぐくもう！ 6歳で視力 1.0」という願いを込めて、日本眼科啓発会議によって6月10日を『こどもの目の日』として制定されました（祝祭日ではありません）。





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。



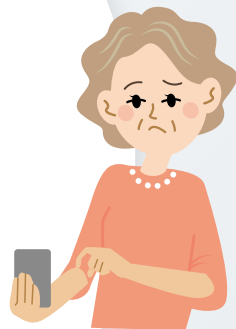
気になる目に関すること
チェック!!



遠視と老眼の違いは？

遠視と老眼（医学的には老視とも呼ばれます）は、ともに凸レンズの眼鏡を必要とするため、しばしば混同されがちですが、原因と症状には違いがあります。

遠視は、リラックスして遠くを見ているときに、網膜の後ろ側にピントが合ってしまう状態を指します。したがって、遠視の人は目の内部の筋肉を使って水晶体を膨らませて物を見る（これを調節と言います）ため、目が疲れやすくなることがよくあります。重度の場合、年齢にかかわらず眼鏡やコンタクトレンズで矯正が必要になることもあります。特に幼少期にこれがあると、視力の発育に影響を及ぼし弱視になることがあります。



一方、老眼は水晶体が加齢に伴って硬くなり、ピントの調整が難しくなる現象です。遠視と異なり、老眼は40歳を過ぎる頃から誰にでも現れる現象で、特に近くの対象を見るときに多くの調節力が必要です。近用鏡（老眼鏡）をかけないで対応しようとすることは、眼に負担をかけ、眼精疲労の原因となることがあります。適切な処方の近用鏡を使用することで、目の負担が軽減し、より快適に見られるようになります。



眼の健康寿命を伸ばそう！

目の機能は、加齢とともに衰えていきます。そこに生活習慣や喫煙といった外的要因や体質といった内的要因が複雑に刺激しあいながらさまざまな目の病気の予備軍の状態になります。この状態を「アイフレイル」と呼び、生活習慣の改善や治療を受けない場合にはやがて日常生活が制限され、寝たきりや認知症などを患い健康寿命が短くなることがあります。



あなたは大丈夫？ アイフレイルチェックリスト

1



目が疲れやすくなった

2



夕方になると
見にくくなるが増えた

3



新聞や本を長時間
見るのが少なくなった

6



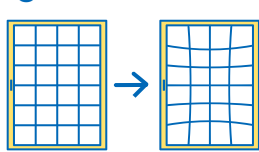
まぶしく感じやすくなった

7

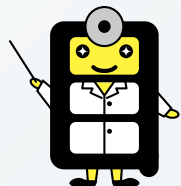


はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた

8



まっすぐの線が波打って
見えることがある



気になる目に関すること
チェック!!



日本眼科啓発会議はアイフレイルチェックリストを作成しており、下記の 10 項目の質問のうち 2 つ以上該当する場合は、アイフレイルの可能性があるため眼科を受診するように奨励しています。



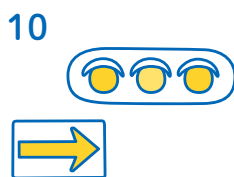
食事の時にテーブルを汚すことがたまにある



眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった



段差や階段が危ないと感じたことがある



信号や道路標識を見落としそうになったことがある



アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023 年 11 月改訂)

※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

※アイフレイル啓発に関する素材は、日本眼科啓発会議より許可を得て掲載



「触れる」ことから生まれる新たな美術史

美術は一般的には、視覚情報として受け取られます。鑑賞者が常に晴眼者・健常者であるかのような錯覚をし、表現している人が多いことが疑問でした。ルーマニア出身の20世紀を代表する彫刻家のC. ブランクーシが語るように、「触れる」ことを大切に考え、制作していますが、美術展に出品すると、「作品には触れないでください」という慣習のなかに作品は埋もれてしまい、健常者だけが愉しめるものになってしまいます。そこは違った海であり大地でした。

そんな想いのなかで盲学校を訪れます。ある小学校の高学年の子どもたちとの研究授業の後、全盲の先生に「盲人には美術はありませんよ」と言われます。驚きました。ひとりで世界を旅し、美術館にも足を運ぶ敬愛する先生でしたから混乱しました。その言葉の意味が理解できたのは、しばらく経ってからです。健常者の美術があるならば、それぞれの障がいとともに美術・芸術があるはずです。そう、従来の美術の制度に胡座を掻いたまま、ただ美術を伝えようとしていました。開かれました。「なんて傲慢なんだろう」と反省しました。

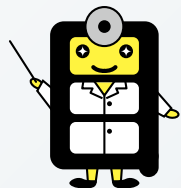


かつて作品は「目で触れる、心で触れるもの」でした。作品を理解するためには、目で触れることはもちろん、手や身体等によって多様な触れ方が必要です。そのような美術、作品、そして展覧会とはどのようなものかを考えましょう。行動に移しましょう。するとそれぞれの美術が生まれ、新たな美術史が生まれます。社会の風潮が変わり、どれだけ美術が広がりを持つのか楽しみです。

美術家

多摩美術大学名誉教授 海老塚 耕一

令和2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!!



日本失明予防協会のご紹介

日本失明予防協会は、大正9年に認可され、平成25年にはその高い公益性が改めて評価されて公益財団法人の認定を受けています。

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。

当法人の活動は、皆さまのご寄附、
または賛助会員の皆さまの会費により運営されています。
皆さまのご支援を賜りますようお願い申し上げます。
(当法人は、公益財団法人ですので当法人へのご寄附には免税措置が受けられます。)

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

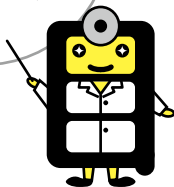
公益財団法人日本失明予防協会
ザイ)ニホンシツメイヨボウキョウカイ

ご寄附の
お願い

寄附金
3,000円以上

郵便局の「払込取扱票」をご要望の方にはお送りいたします。
お問い合わせください 電話番号 03-5615-9566

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



発行
発行者
編集責任者
住所
TEL
制作

2024年5月(part 52)
公益財団法人 日本失明予防協会
村上 晶
小野 浩一
〒113-0034
東京都文京区湯島 4-2-3 湯島Sビル3F
03-5615-9566
ビィデザイン株式会社

日東メディック

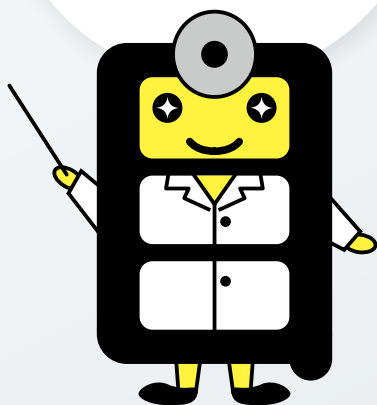


かけがえのない 「目」

わたしたちは
チェック & チェック part 52 の
発行に協賛します。

SENJU

HOYA



Santen

公益財団法人 日本失明予防協会