

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 53

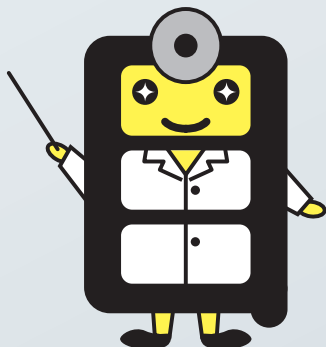


Eye Tips

ミニ知識

気になる目に関すること

チェック!!



2種類の点眼剤から

配合点眼剤といわれる点眼剤

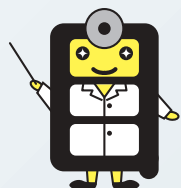
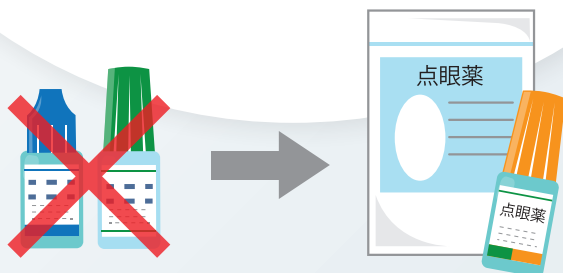
1剤に変更になりました。

これまでより点眼回数が少なくなりましたが
効果は大丈夫でしょうか？

配合点眼剤とは複数の有効成分が組み合わさった点眼剤のことを指し、ひとつの点眼剤に複数の有効成分が含まれています。

配合点眼剤を使用することにより患者さんの点眼の手間が減り点眼をし忘れることを防ぐことが期待できます。またこれまでよりも点眼回数が少なくなりますが複数の点眼剤を点眼していたときと同等の効果を得ることもできます。

ただし複数の有効成分が含まれているので必要以上に点眼してしまうと副作用の発現リスクが高まりますので注意が必要です。ご自身の判断で点眼回数を増減せず眼科の先生から指示があった用法・用量をきちんと守って点眼しましょう。

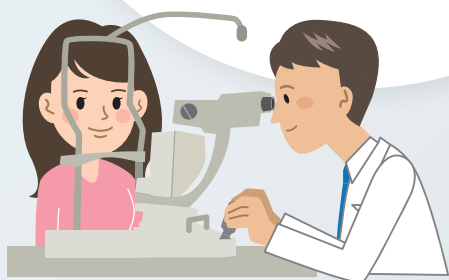


気になる目に関すること
チェック!!



眼鏡レンズの選び方は？

眼鏡を新調する際は、まず眼科での受診をおすすめします。眼科では単に視力を測るだけでなく、目の健康状態も確認できます。これにより、気づかないうちに進行している可能性のある目の病気を早期発見できる利点があります。眼科での検査後、医師から眼鏡処方箋が交付されます。この処方箋を持ってメガネ店に行くことで、自分の目に最適なレンズを選ぶことができます。



眼鏡は単なるファッションアイテムではなく、視力矯正のための医療機器としての側面ももっています。2022年4月から、眼鏡作製技能士という国家資格が新設されました。

この資格を持つ専門家がいるメガネ店を選ぶと、自分の目に最適で快適な眼鏡を手に入れることができるでしょう。

このマークが
目印!



国家
検 定

眼鏡作製技能士在籍店



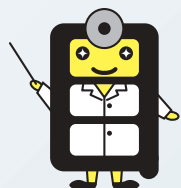
1月4日は 「世界点字デー」です。

「世界点字デー」が1月4日に制定されたのは、点字を完成させたフランス人のルイ・ブライユ氏の誕生日にちなんでいます。ブライユ氏は5歳で両眼の視力を失ってしまいましたが、わずか15歳で現代の点字システムを作り出しました。英語やフランス語で点字のことを”braille”といいますが、これも彼の功績によるものです。



新札と 視覚障害者支援

新札の特徴として、識別マークの改良と額面数字の大型化が挙げられます。触って識別しやすいマークが統一され、各お札の種類ごとに位置が変更されています。また、表裏の額面数字が大きくなり、視覚的に識別しやすくなりました。



気になる目に関すること
チェック!!

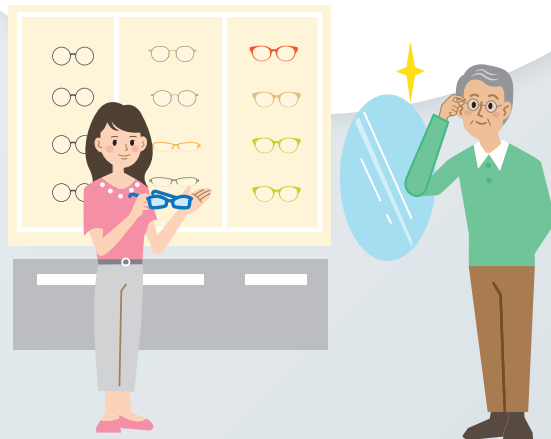


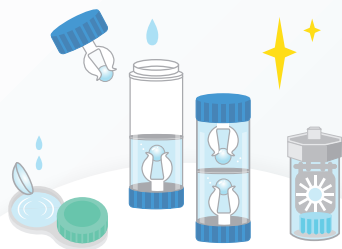
処方箋だけ持っていけば 本人がいなくても 眼鏡を作製できるか？

眼科処方箋には右目、左目の近視・遠視・乱視・老眼の度数及びPD（瞳孔距離）が記載されていますので、フレーム・レンズをメガネ店で決めれば眼鏡は作製できます。

しかしながら、人の顔にはサイズがあり、素材の好み、掛け具合の良し悪しがあるので、使用者本人のいない眼鏡作製はお勧めしません。

また、眼鏡は最終のフィッティング（掛け具合の調整）が重要ですので、調整のない眼鏡は不適合といえます。特に遠近両用眼鏡では、レンズ内の「遠方用」と「近方用」のエリアが目の位置に合っているかを調整する必要があります。この調整は、顔や耳の形、フレームのサイズに合わせて行うため、処方箋だけでは不十分です。実際にメガネ店で調整することが大切です。





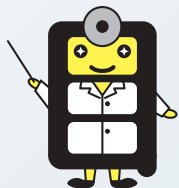
コンタクトレンズのケア、 毎日行っていますか？

使い捨てタイプは再装用ができないのでケアの必要はないのですが、2週間タイプなどのコンタクトレンズは毎日のケアがとても大切です。適切なケアを怠り、コンタクトレンズが汚れてくると、乾燥感や異物感などをはじめとした不快感を生じます。また、汚れは雑菌の繁殖を促し、アレルギーや感染症の原因になります。



レンズを外す前に必ず石鹸で手をよく洗い、レンズは指定された洗浄液でこすり洗いと十分な濯ぎを行いましょう。ソフトレンズの場合は洗浄液で洗浄後に必ず消毒（保存）を行ってください。

レンズを付けるときもきちんと手洗いを行ってからレンズを装用し、ケースは流水で濯いで自然乾燥させます。



気になる目に関すること
チェック!!



眼の健康寿命を伸ばそう！



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
見にくくなることが
増えた

3



新聞や本を
長時間見ることが
少なくなった

4



食事の時に
テーブルを
汚すことが
たまにある

5



眼鏡をかけても
よく見えないと
感じるものが
多くなった

6



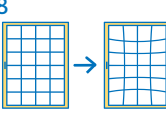
まぶしく感じやすくなった

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



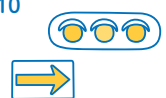
まっすぐの線が
波打って
見えることがある

9



段差や階段が
危ないと
感じたことがある

10



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



新しい薬を試してみませんか？

新しい薬があなたの手に届くまでには、多くの研究が必要です。その一つが治験です。治験とは、新しい薬が本当に安全で効果があるかを、実際に人に使ってみて調べる研究のことです。

治験ってなに？

治験では、新しい薬を実際に人に使って、その効果や安全性について調べます。これにより、より良い治療法を開発し多くの人の健康に貢献することができます。

治験に参加すると どんなメリットがあるの？

新しい治療法を試す機会が得られる可能性があります。

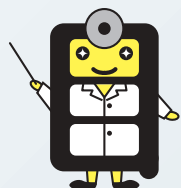
定期的に検査を受けられるので、自分の健康状態をより詳しく知ることができます。

新しい薬の開発に貢献できます。



治験ってどんなことをするの？

参加希望者の健康状態を確認した後、参加者を新薬グループと偽薬グループ（プラセボ）に分けます。各グループは薬を服用し、定期的に診察や検査を受けて効果や安全性を調べます。



気になる目に関すること
チェック!!



治験について知ろう！

治験で使う「偽薬」ってなに？

治験では、「薬を飲んだら良くなる」という期待感による効果（心理的効果）と、実際の薬の効果を区別するため、偽薬を使用します。医師も患者も誰がどちらの薬を受け取ったか知らされず、これにより新薬の本当の効果を正確に評価できます。



治験に参加する際の注意点

参加は自由意志で、もちろん途中で辞退も可能です。事前に医師から詳しい説明を受け、理解することが大切です。個人情報厳重に管理されます。新薬のため予期せぬ副作用の可能性もあります。十分な安全対策は取られていますが、リスクゼロというわけではありません。参加前に医師とよく相談することが重要です。



治験は、新しい薬や治療法を開発するために、皆さまの協力が不可欠です。皆様の参加が、より良い医療の実現に貢献できるかもしれません。興味のある方は、ぜひ医師にご相談ください。



誰もがしやすい社会の作り方

目の不自由な人にスマホやタブレットが使いやすくなるための設定は一般的にアクセシビリティと言われ、障害がある方が端末を使う上で使いやすさを向上させる項目がスマホやタブレット、パソコン等には設定の項目の中に存在しています。

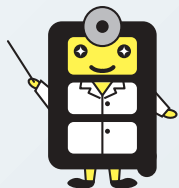
目の不自由な方にむけた機能としては画面の拡大、文字サイズや文字の太さの変更、音声読み上げ機能などがあります。実はこれらアクセシビリティ機能は目の不自由な人だけではなく、全ての人にとって便利な機能です。例えばスマホの文字サイズは初期設定はかなり小さいですが、無理なく見える文字サイズに変更することで目を凝らして見ることからくる疲れを軽減してくれます。また音声読み上げ機能を設定することで目を休ませながらメールの内容を知ることができるため、目を酷使しがちな現代人には目を使いたくない工夫も大切と言えます。

目の不自由な人の使い方を通して、目に不自由がない方もこれら機能に興味を持つことでより多様な困りごとを持つ人々が活躍できる共生社会の実現には大切です。私の所属している公益社団法人 NEXT VISION では、目の不自由な人がテクノロジー活用の講師として自身の体験も通した情報提供を行っています。多様な人々が自分らしく生きられる、だれも取り残されない社会を作るための入り口として、まずは日常生活が楽になるようにみなさんもアクセシビリティ機能を楽しんでみてはいかがでしょうか。

また、(公社) NEXT VISION については、QR コードからご覧ください。



公益社団法人 NEXT VISION
副理事長 三宅 琢



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

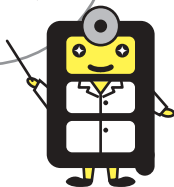
寄附金

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

2025年5月(part 53)
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

HOYA

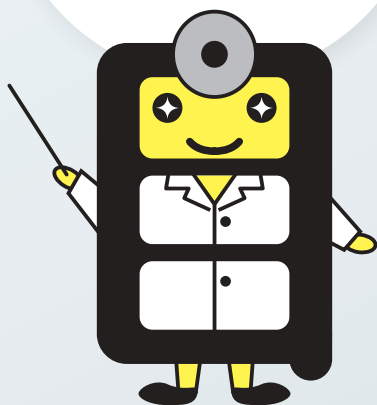
Santen

日東メディック

SENJU

かけがえのない 「目」

わたしたちは
チェック & チェック part 53 の
発行に協賛します。



公益財団法人 日本失明予防協会