

新型コロナの影響で去年に引き続いて家で過ごす時間が多いのではないのでしょうか。

家でゲームや勉強をするとき集中しすぎて顔を近づけて見ていませんか？今回は、近視についてお話ししたいと思います。

## 眼科豆知識 ～近視の話～

### 正視・近視・遠視とは

ものを見ようとする時、その対象物の光は角膜と水晶体で屈折し、網膜にて情報を受け取ります。眼が調節をしていないとき、遠方からの光がちょうど網膜にピントが合う状態を正視といい、後ろにピントが合う状態を遠視、手前にピントが合っている状態を近視といいます。大部分の近視は眼の軸の長さが長くなることによるもので、成長過程で進行し、遺伝的要因と環境的要因が関係しているといわれています。

### 近視は治せるのでしょうか？

手術による近視矯正は成人して近視の進行がないことを確認して、眼の状態によって可能であれば自由診療で行われていますが、一度長くなった眼軸が短縮することはありません。

しかし、現在、国内外で近視の進行が少しでも少なくなるように様々な研究が進められております。

低濃度アトロピン点眼、寝ている間にコンタクトをするオルソケラトロジーは近視進行に有効であるとの報告があり、自費診療で行われている施設もありますが、当院では導入しておりません。

### 眼鏡、コンタクトレンズで近視が進むのでしょうか？

学校や日常生活で遠くが見えにくい機会が多くなってきたら眼鏡をかけることをおすすめします。眼鏡を適切に使用すれば眼鏡をかけることにより、より近視が進行するという科学的証拠はありません。近年、眼鏡のレンズの下側に近見視の度数が加入された二重焦点眼鏡、多焦点コンタクトレンズの近視抑制効果についても、研究が進められており、有効性も報告されてきています。コンタクトレンズを使用する際には、感染症や角膜の傷などリスクに十分注意し、必ず定期健診を受けるようにしましょう。

### 近視といわれたら

眼が疲れないように読書をし、勉強する時は快適な明るさ、正しい姿勢を保ち、ゲームやテレビは時間を守って楽しみましょう！また高度な近視は将来、黄斑変性、網膜剥離などの眼の病気のリスクが高まることがありますが、近視そのものは悪い病気ではありません。また何か行いが悪かったから近視になったのではありませんが、近視は20代前半まで進行する<sup>\*</sup>とされています。定期的に検診を受け、必要に応じて眼鏡やコンタクトの度数を変えていかれることをお勧めします。

※近視が非常に強い場合には、20代後半を過ぎても近視が進行し続ける場合があります。



## 院長よりごあいさつ

寒い日が続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

コロナウイルス感染症が今までにない勢いで広がっており、ますます他人事ではなくなってきました。当院でも今まで以上に感染対策に力を入れて参ります。待ち時間の短縮、待合が密にならないようにと努めておりますが、待ち時間が長くなりそうな時には、外出いただきお電話でお呼び出しさせていただくなど、ご協力をお願いすることもあるかと思っております。ご不便をおかけいたしますが、これからもどうかよろしくお願いいたします。

## 2月のお知らせ



2月11日は祝日のためお休みです。

ご迷惑おかけいたしますがよろしくお願いいたします。

HPにてスタッフブログも更新中！

[morishita-eye.jugem.jp](http://morishita-eye.jugem.jp)

