



眼科豆知識 ～近視について～



みなさん、こんにちは！4月から行われていた学校検診で視力や結膜炎を指摘された方がたくさん受診されていましたが、最近は落ち着いてきたように思います。初めて学校検診の用紙を貰って、眼科を受診するように言われるとびっくりされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。よく聞く「**近視**」とはなんなのでしょうか。近視そのものは悪い病気ではありません。正しい知識で向き合っていきましょう！

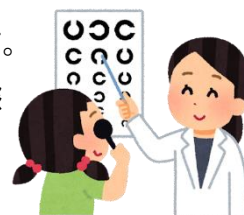
○正視・遠視・近視とは・・・？

ものを見ようとするとき、対象物の光は角膜と水晶体で屈折し、網膜で情報を受け取ります。

正視・・・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っている状態

遠視・・・後ろにピントが合っている状態

近視・・・手前にピントが合っている状態



多くの近視は眼の軸の長さが長くなることによるもので、成長過程で進行してくることが多いです。身長が伸びるのと同じことです。また、近視には**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。

○眼鏡装用がおすすめ

日常生活で遠くが見えにくい機会が増えてきたら眼鏡の装用をおすすめしています。目に合った眼鏡を適切に使用すれば眼鏡を装用することにより近視が進行するという科学的根拠はありません。自分の目に合った眼鏡を使って快適な生活を送りましょう！

○デジたん！

日本眼科医会が**【ギガっこ デジたん！大百科】**という、子どもの目・啓発コンテンツを制作してくれています。ユニークなキャラクターたちが登場して漫画や動画で近視のことを教えてくれます。当院でも「学校のルール編」という、デジたん！が登場する用紙をお渡ししています。子どものためだけでなく大人にも必要な内容なので、ぜひチェックしてみてくださいね！

デジたんの YouTube はこちらから見られます！→



【受付時間変更のお知らせ】

7月5日(水)8日(土)は院長が不在のため**11時までの受付**となります。ご迷惑をお掛けしますがどうぞよろしくお願いいたします。

編集者より



今は電子黒板やタブレット学習が当たり前になっているようですね。高校生のときに初めてスマホを使うようになりましたが、今となってはなくてはならないものです。便利な道具なので目を大切にしながら上手に使っていきたいと思います。寝る前にスマホ見るのは本当にやめたいです・・・

院長より

梅雨明けが待ち遠しい毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

外は暑いけれど、冷房の効いた室内は涼しいので、体温調節が難しい季節ですね。

冷たい麦茶やアイスクリームについて手が伸びてしまいがちですが、できるだけ暑くても朝はお白湯や味噌汁を飲むようにして体を冷やさないように気を付けています。これからますます暑くなりそうですが、皆様も脱水や熱中症にお気をつけて、蒸し暑い季節を過ごされますように。今月もどうぞよろしくお願いいたします。