



近視について予防と治療



みなさん、こんにちは！だんだんと暑いと感じる日が多くなってきましたね。5月6月は、学校検診の用紙を持って受診される方が多くいらっしゃいました。初めて視力検査で指摘を受けると、どきどきしてしまいますよね。目が悪くなったと言いがちですが、目の機能が悪くなったわけではありません。今回のクリニック通信は近視についてです。ぜひ、近視について知っていただき、少しでも近視を予防していただきたいです。

○近視とは・・・網膜より手前にピントが合っている状態。大部分の近視は、眼軸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。身長がぐっと伸びたときに近視が進行することもあります。

○近視の原因と予防・・・**遺伝要因**と**環境要因**の両方が関係すると言われています。

遺伝要因・・・両親が近視でない場合に比べて、片親が近視であったら2倍、両親とも近視であったら5倍近視になる確率は多くなるという研究結果があります。ただし、親が近視であってもその子どもが必ずしも近視になるとは限りません。適切な環境で生活することが大切です。

環境要因・・・近業作業の時間が多いことが近視の進行と関係があるといわれています。近くを見るときは30cm以上離すこと、30分以上続けて近くを見たときはしばらく遠くを見て休憩することが大切です。

また、週に14時間以上外で過ごす時間のあったグループの方が、そうでなかったグループに比べると近視の進行は少なかったという報告があります。太陽の光が、近視進行抑制に関係しているといわれています。1日2時間お外で過ごす時間を作りましょう！

○近視進行予防の治療・・・保険適応外の自由診療で近視進行予防の治療方法があります。

近視抑制予防の点眼・・・2025年4月に近視の進行抑制が期待できる点眼薬が発売されました。

毎晩1回点眼をすることにより、近視の進行速度を遅くするための点眼薬です。中止するとリバウンドがあるため18歳頃まで続ける必要があります。当院でも7月からご予約制にて治療を開始します。



【7月の診察に関してお知らせ】

金曜日と10日(木)・31日(木)の午前中、3日(木)・17日(木)・24日(木)は
院長と非常勤医師の2名で診察をします。



編集者より



保険適応外ですが近視治療の点眼をやってみたいと思う方もたくさんいるのではないのでしょうか。私は近視ですが、小6の妹は全く近視ではなく、私が小学生のときよりスマホもたくさん見ているのに不思議なものだ・・・と思っていましたが、外でたくさん遊んでいるのがいいのかとも思いました。先日は川の土手を走って、そのあと亀を見て遊んでいたようです。

院長より

旧暦の7月は文月といわれ、稲の穂が実る、穂含月(ほふみづき)に由来するという説があるそうです。当院が建っている土地は、元は田んぼだったので、昨今の価格高騰と供給不足の中で、美味しいお米をいただける有難さをますます実感するようになりました。今年の夏は暑くなりそうですが、栄養と水分をしっかり取って元気に過ごされますように。今月もどうぞよろしく願いいたします。

