

子どもの近視について

お子さんが学校で近視と言われたら
すぐに眼科を受診して下さい

お子さんの近視は**仮性近視**である場合が多く、初期であれば眼科医の指示通りに治療することにより本物の近視になるのを防ぐことができます。



仮性近視とは？

ピントを合わせる筋肉の緊張や調節麻痺による一時的な近視で、初期に治療すれば正視に戻る状態を調節緊張性近視（仮性近視）といいます。

お子さんに多く見られる症状です。



子どもに多いのはなぜ？

子どもは大人よりもピントの調節力が強いので、教科書を読むなど近くを見る機会の多い授業中に、近くにピントが合ったままになり遠くが見えにくい一時的な「近視」の状態になります。

学校では授業の合間に検査をするので、近視と診断される子どもが多いのです。



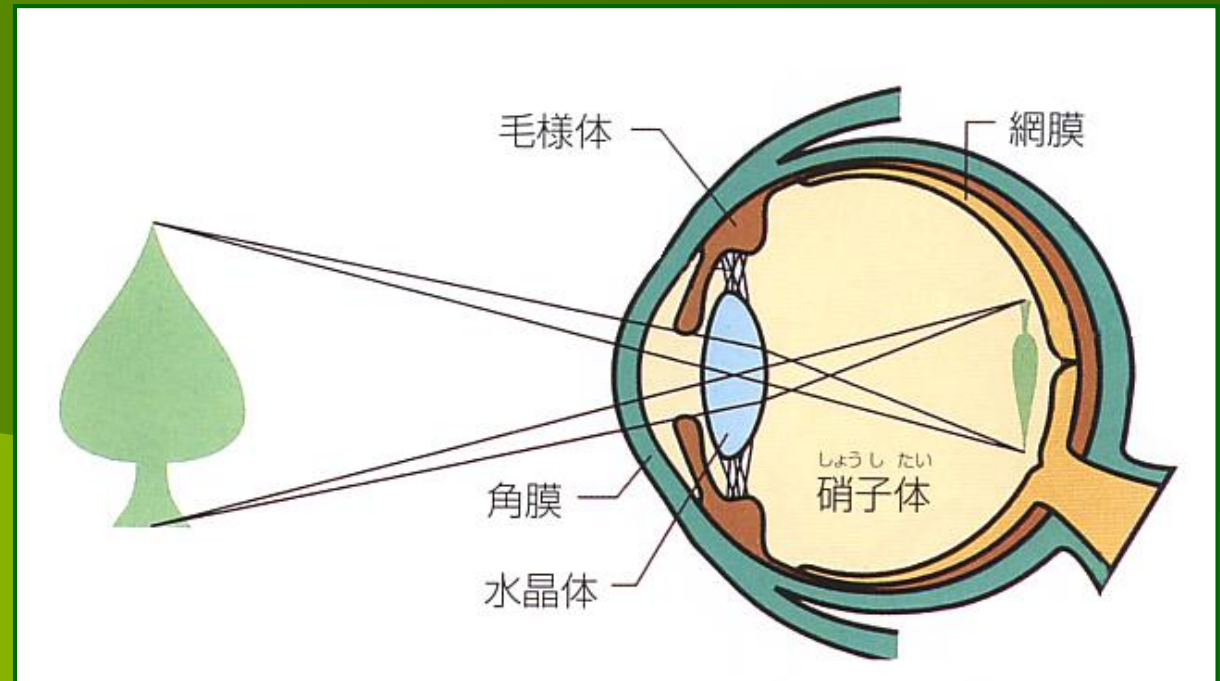
子どもに多いのはなぜ？

本物の近視になることを防ぐために
早期の治療が必要です。



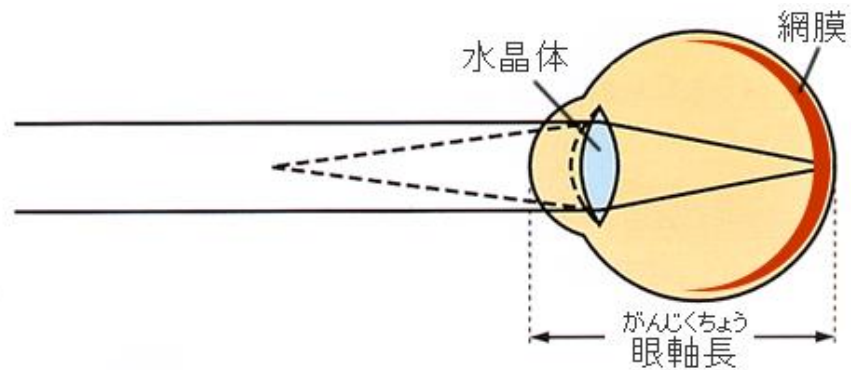
物が見えるしくみ

目に入ってきた光は、角膜と水晶体を通り屈折して、網膜に像が写し出されます。
目はピントを合わせるために、毛様体により水晶体の厚さを調節しています。



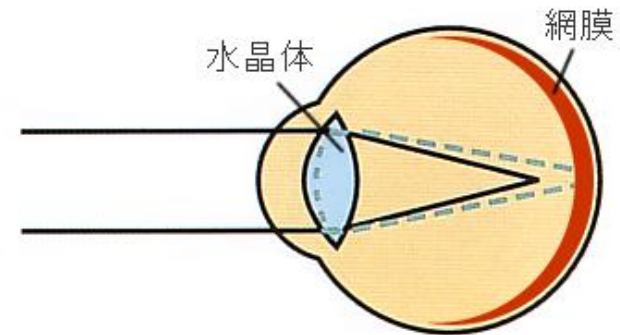
正視と仮性近視の違い

正視



正視では、近いところを見るときは点線のように水晶体がふくらみ、網膜にピントが合います。

調節緊張性近視 (仮性近視)



水晶体の屈折力が強すぎると、遠くを見たときに網膜上でピントが合いません。網膜の手前でピントが合ってしまいます。

仮性近視の治療について

ピントを合わせる筋肉である毛様体筋の緊張による近視状態（仮性近視）をやわらげる為に、点眼薬や訓練（ワーク）があります。

処方した点眼薬を指示通り毎日使用し、日常の注意事項を守って下さい。



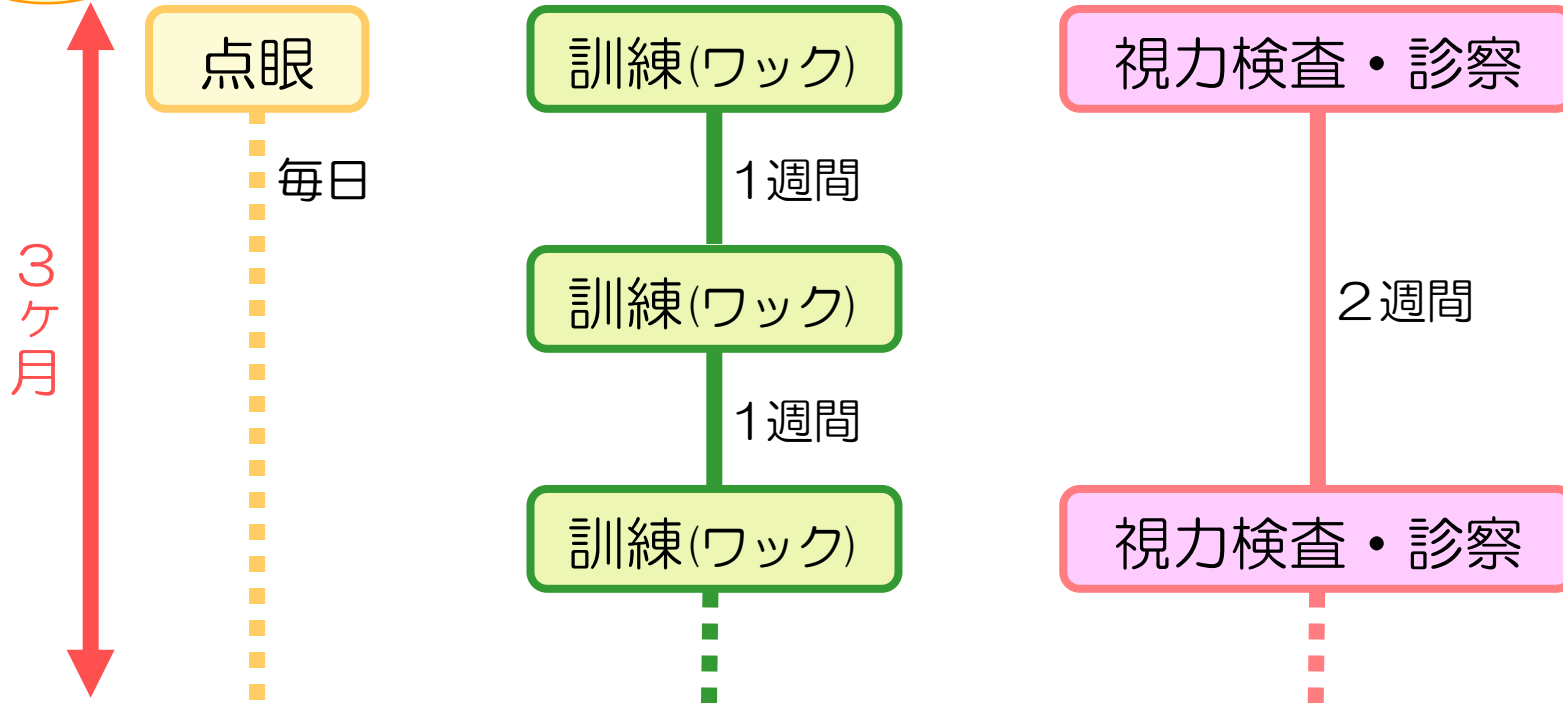
ピントを合わせる
筋肉をやわらげる
（寝る前1～2回）



目の疲れをとる
（4～6回／日）

仮性近視治療計画

まずは、3か月
頑張ってください。



訓練（ワック）のみ・・・予約はいりません。
視力検査・診察・・・予約をおすすめします。
＊来院時に目薬の残量を確認します。

日常の注意事項

- ✓ ゲームは30分毎に休憩を入れて目を休めましょう
- ✓ 勉強や読書は姿勢に気をつけ、
本から20～30cm離しましょう
- ✓ 勉強する時は、部屋と机の照明を両方つけましょう
- ✓ テレビは見える限り出来るだけ離れて観ましょう
- ✓ 暗い所で読み書きはやめましょう
- ✓ 睡眠時間は少なくとも7～8時間はとりましょう



子どもの眼鏡

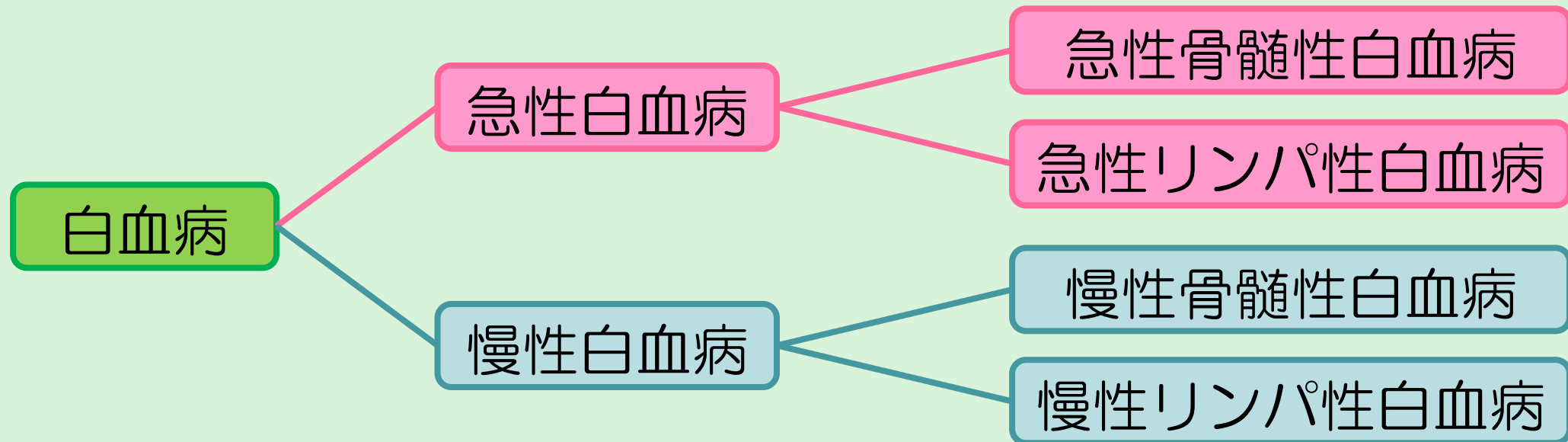
治療を施しても近視が進み目薬だけでは近視を治すことができなくなった場合は、凹レンズの入った眼鏡を必要に応じて使っていただくということになります。

眼鏡が必要で作製した後も、夏休み・冬休み・春休みといった時期を利用して眼科で検査を受け、眼に変化が起こっていないかを確認することをお勧めします。



今月のコラム 白血病

白血病とは、血液細胞が「がん化」した病気です。大きく分けると『急性』と『慢性』があり、どのタイプの白血病かによって症状や治療が全く異なります。



今月のコラム 白血病

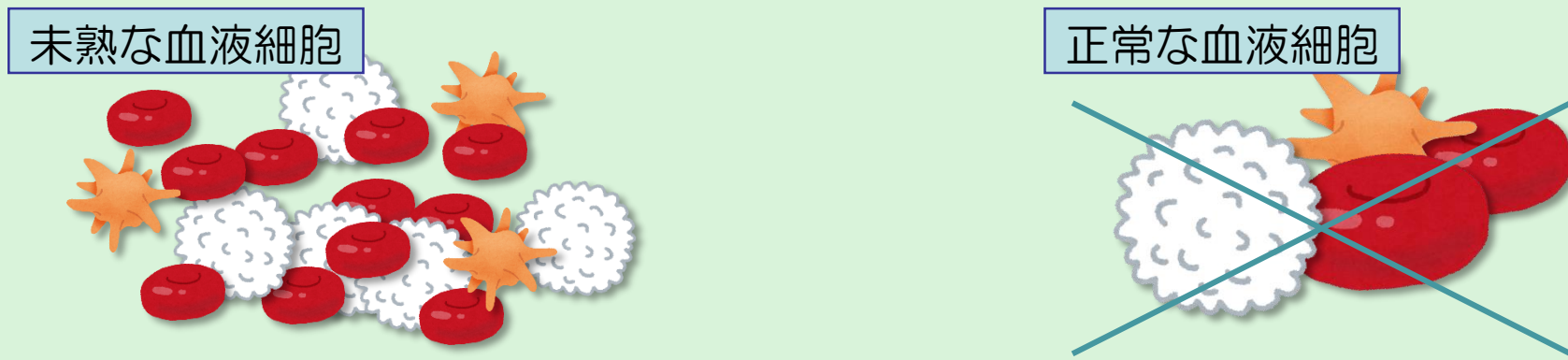
異常を持った未熟な血液細胞が増殖するのが『急性』、成熟した血液細胞が必要以上に増殖するのが『慢性』です。そして、どの細胞が「がん化」するかによって『骨髄性』と『リンパ性』に分けられます。

慢性白血病は、白血病が慢性化した病気と思われがちですが、慢性白血病と急性白血病は病気の起こり方が異なります。

今月のコラム 白血病

急性白血病

急性白血病になると、異常を持った未熟な血液細胞が急速に歯止めなく増殖し、正常な血液細胞を作る働きが損なわれてしまいます。その結果、病原体に対する抵抗力が低下していきます。



未熟な状態の血液細胞がどんどん増殖していく
(血液細胞として機能しない)



正常な血液細胞が作られなくなる

今月のコラム 白血病

急性白血病

白血球が減少すると感染による発熱、赤血球が減少すると貧血・動悸・息切れ・倦怠感、血小板が減少するとアザや鼻血・歯ぐきからの出血がみられます。



今月のコラム 白血病

急性白血病

急性白血病は、不調に気づき診断された時点で全身の血液に**白血病**細胞がめぐるっている状態です。ほかのがんでいう「ステージⅣ」ということになり、直ちに治療を始める必要があります。

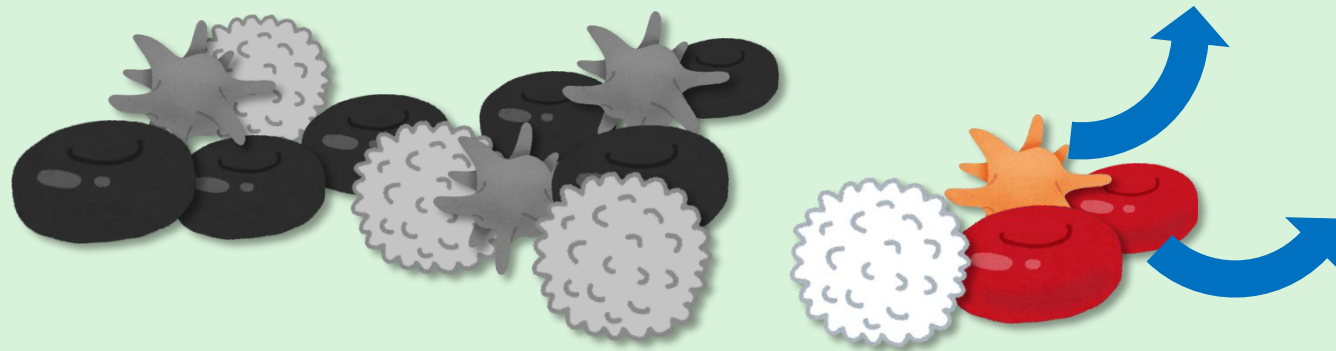
しかし、**急性白血病**の多くは、抗がん剤による治療効果が高いので、この病気を克服し社会復帰をされた方も大勢みえます。



今月のコラム 白血病

慢性白血病

血液中のすべての細胞を生み出す「造血幹細胞」に異常が起こり、「がん化」した血液細胞が無制限に増殖していくのが**慢性白血病**です。
ゆっくりと正常な血液細胞を締め出していきます。



一見、正常に見える「がん化」した血液細胞が増殖する
(血液細胞としての機能はある)



正常な血液細胞が締め出される

今月のコラム 白血病

慢性白血病

「がん化」し増殖した血液細胞は正常な血液細胞とほぼ同じ働きをするので初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

多くの場合は健康診断などで偶然発見されます。

放置していると急性期に移行し**急性白血病**と同様の症状が出てきます。



ー今月のレシピー

ーリンゴとセロリのジャムー

材料

りんご・・・・・・・・・・230g
(300gのりんごの皮と
芯を取り除いたおおよその重さです)

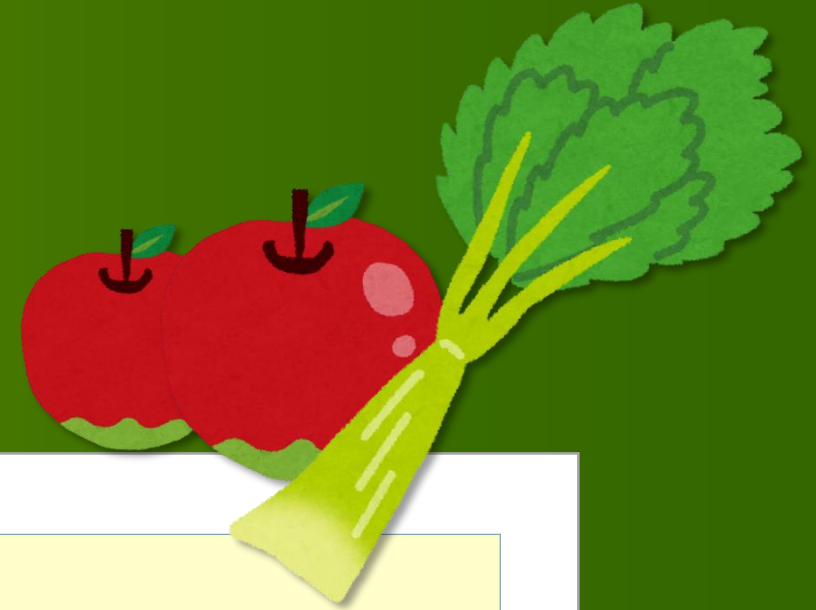
セロリ・・・・・・・・・・1/2本

【A】

砂糖・・・・・・・・・・50g
(全体の20～25%)

レモンスライス・・・・・・・・3枚

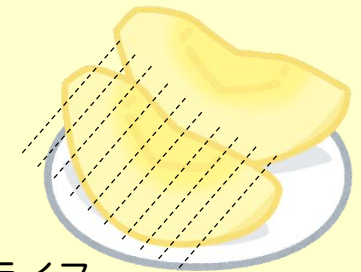
シナモンスティック・・1/2本



つくり方

1 りんごは縦に4等分し、皮をむいて芯を取り除く。

2 【1】のりんごの半分は厚さ5mmにスライスし、
残りの半分はすりおろす。



5mm幅にスライス

3 セロリは繊維に対して垂直に2mm幅にスライスする。

4 鍋に【2】【3】と【A】を入れ、ふたをして弱火で
約30分煮る。

ジャムの日持ちは冷蔵庫で4～5日です。セロリは栄養豊富ですが味や食感にクセがあり好き嫌いが大きくわかる野菜です。りんごと合わせてジャムにするとりんごの香りが引き立ちセロリの味がわからなくなるのでセロリ嫌いな人でも食べやすくなります。

地球が回転する速度

地球は24時間で1回転します。
赤道は約40000kmですから、赤道上に立っている人は時速1700kmで動いていることになります。
秒速にすると、秒速465mというとんでもない速さです。

ものすごい速度で動いているにもかかわらず、そのことを全く感じないのはなぜでしょう？



地球が回転する速度

時速270kmのスピードで走る新幹線に乗った時、耳をふさがれ目隠しをされると動いてることがわからなくなります。新幹線が加速や減速をすると動いていると体感します。

地球上もこれと同じと考えることができます。地球は常に同じ速度で回転していますし、周りのものや空気も一緒に回っているので、自分自身が高速で動いている実感が全くないのです。

