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
よって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。

子ども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。

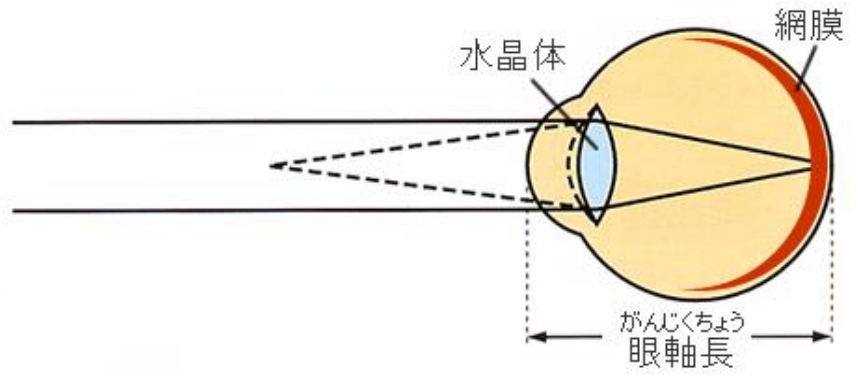
子どもに多いのはなぜ？

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。

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。

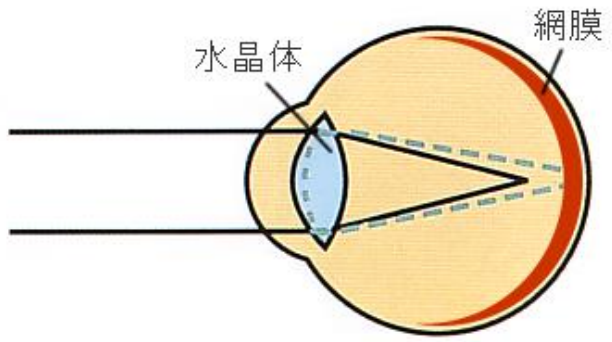
正視と仮性近視の違い

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わず、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

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（ワック）があります。

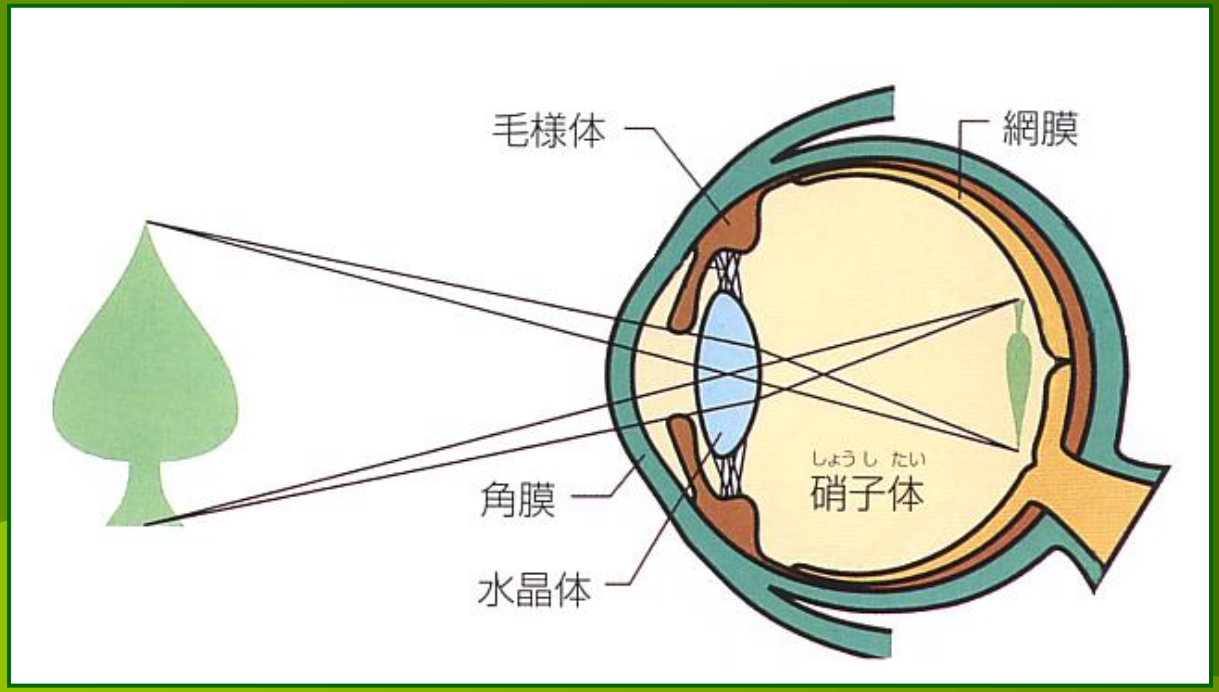
処方した点眼薬を指示通り毎日使用し、日常の注意事項を守って下さい。

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）

毛様体とは

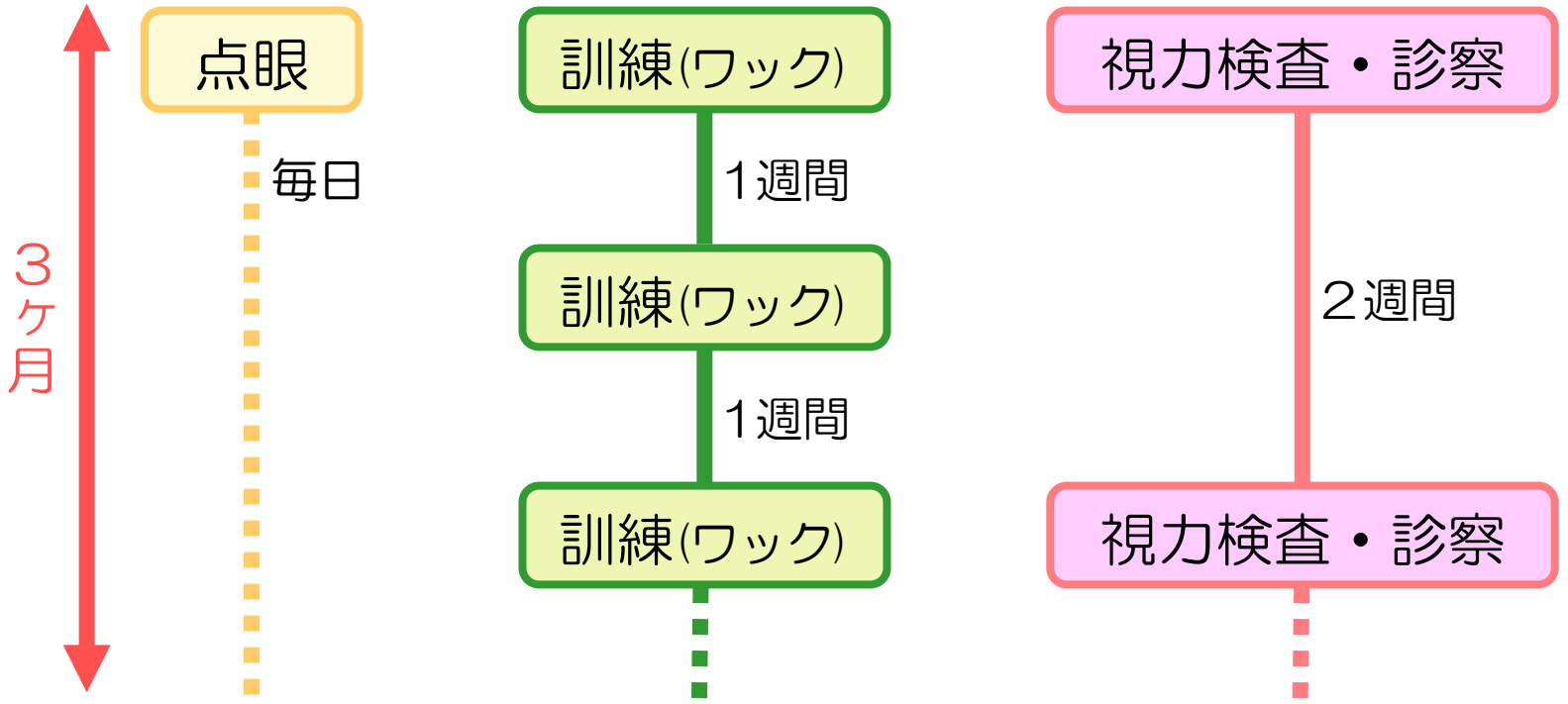
目のピントを合わせるために、水晶体の厚さを調節する働きをするのが毛様体です。



スズムラ眼科医院

仮性近視治療計画

まずは、３か月
頑張って下さい。



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１回１５分、１日２回までにしましょう
- 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。

眼鏡を作製した後も、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　パーキンソン病

パーキンソン病とは、神経伝達物質の「ドパミン」が減少することによって体の動きに障害があらわれる病気です。

高齢者に多くみられる病気ですが、若い人でも発症することがあります。
日本での患者さんは20万人ほどです。

今月のコラム　パーキンソン病

パーキンソン病の4つの特徴

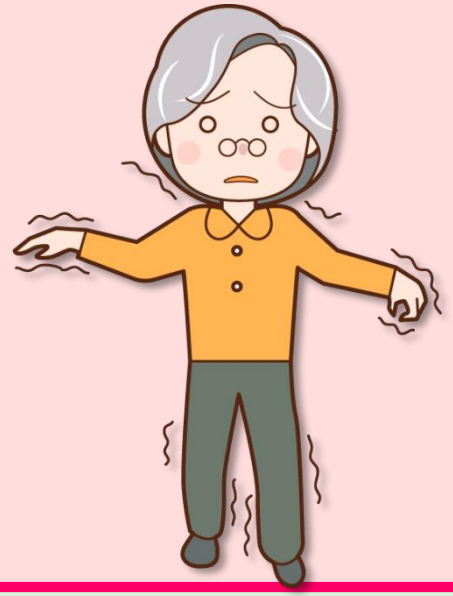
振戦

無動

筋固縮

姿勢反射障害

何もしていない時や寝ている時に、
手や足が細かく震える。



今月のコラム　パーキンソン病

パーキンソン病の4つの特徴

振戦

無動

筋固縮

姿勢反射障害

素早い動作ができなくなる。
歩幅が狭くなり腕の振りも小さくなる。

今月のコラム　パーキンソン病

パーキンソン病の4つの特徴

振戦

無動

筋固縮

姿勢反射障害

筋肉がこわばり、
身体がスムーズに動かなくなる。

今月のコラム　パーキンソン病

パーキンソン病の4つの特徴

振戦

無動

筋固縮

姿勢反射障害

重心がぐらついたときに、姿勢を立て直すことができず、そのまま倒れてしまう。

今月のコラム　パーキンソン病

パーキンソン病の進行度

軽度

1. 症状は片側の手足のみ
2. 症状が両側の手足にみられる
3. 歩行障害・姿勢反射障害
4. 両側の手足に強い症状があらわれ介助が必要になる
5. 車いすでの生活や寝たきりになる

重度

スズムラ眼科医院

ー今月のレシピー

ー豆腐とひき肉のはさみ焼きー

材料

木綿豆腐・・・・・・・・・１丁

鶏ひき肉・・・・・・１００ｇ

ネギ・・・・・・・・・１／４本

溶き卵・・・・・・１／２個分

にんにく・・・・・・・１かけ

片栗粉・・・・・・・・・適量

酒・・・・・・・小さじ１／２

塩・・・・・・・・・・・少々

（Ａ）砂糖・・・・大さじ１

（Ａ）酒・・・・・大さじ１

（Ａ）しょうゆ・・大さじ１

（Ａ）水・・・・・大さじ１

つくり方

1.	豆腐はペーパータオルで包み、重しをして水気を切る。 ネギはみじん切り、にんにくは薄切りにする。
2.	ボウルにひき肉、ネギ、塩を入れてよく練る。片栗粉小さじ1、酒、溶き卵を加えてさらに混ぜてタネを作る。 別のボウルにタレの材料（A）を入れて混ぜ合わせる。
3.	豆腐は縦半分に切ってから横半分に切り、さらに厚みが３等分になるように切る。ペーパータオルをのせて手で押さえ水気を取る。
4.	豆腐に片栗粉を薄くまぶして、豆腐６切れにタネを１／６ずつ乗せる。 さらに残りの豆腐を重ねて軽く押さえてなじませる。
5.	フライパンにサラダ油大さじ１とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら【4】の豆腐を並べ入れる。中火にして木べらで押さえながら焼き裏返して反対側も焼く。タレを回し入れフライパンを揺すり豆腐を時々かえしながら汁気がなくなるまで煮絡めて出来上がり。

動物の鳴き声

日本で動物の鳴き声を表現するとき、
犬なら「ワンワン」、猫なら「ニャー」です。
海外ではどのように表現されるのでしょう？

動物の鳴き声

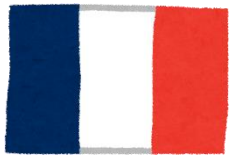
アメリカ

バウ ワウ
（bow wow）

フランス

ウァオア ウァオア
（ouah ouah）

タイ



フォン フォン
（hoang hoang）

動物の鳴き声

アメリカ

ミャオウ
（meow）

ベトナム

メオ メオ
（meo meo）

大韓民国

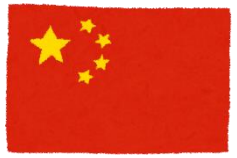
ヤング
（ya ong）

動物の鳴き声

アメリカ

オインク オインク
（oink oink）

中国



ホン ホン
（heng heng）

ドイツ

クィーク クィーク
（quiek quiek ）

豚