

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？

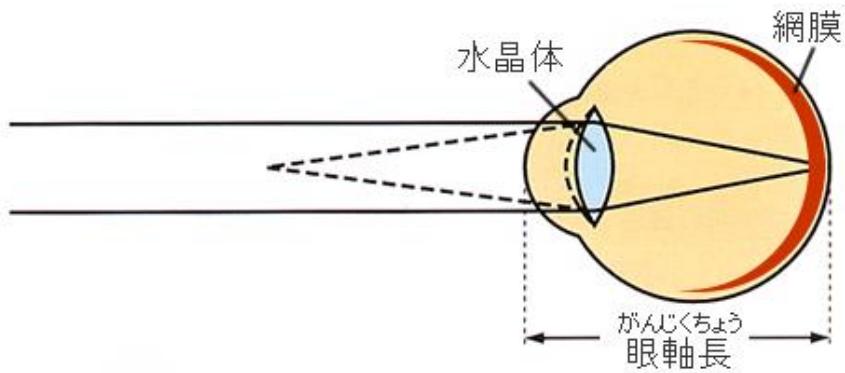
学校では授業の合間に検査をするので、近視と診断される子どもが多いのです。

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。



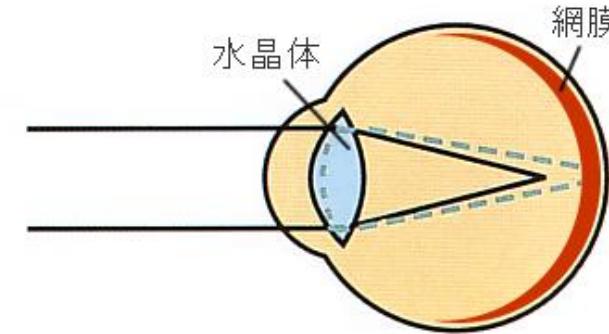
正視と仮性近視の違い

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

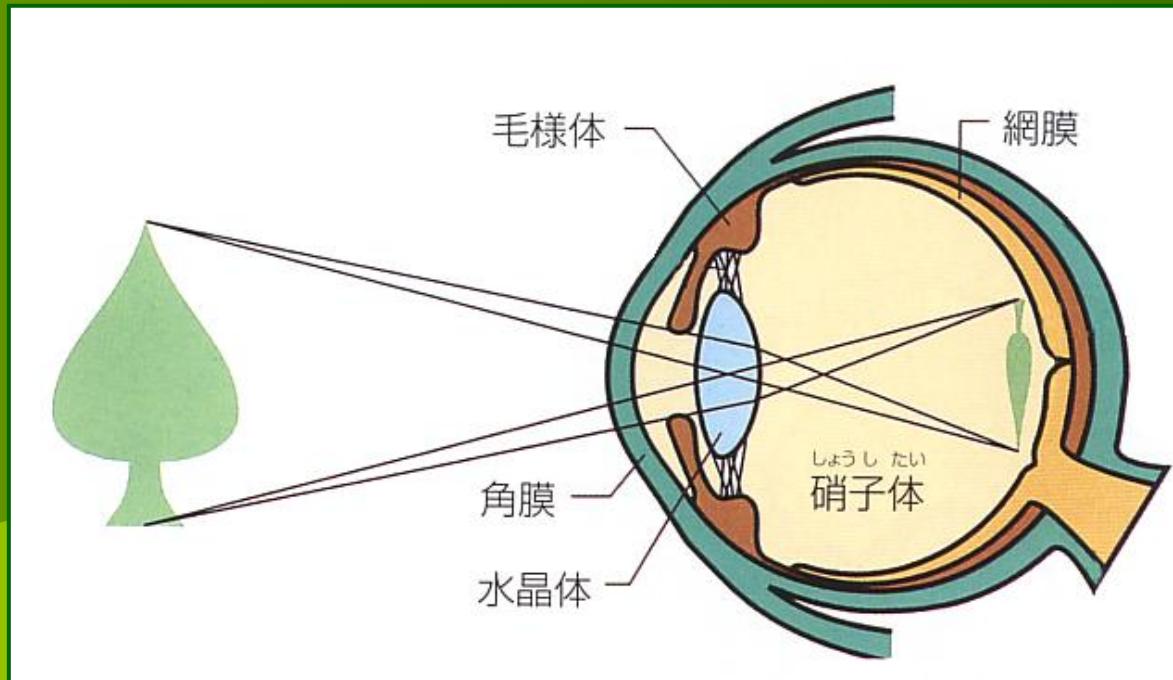
毛様体筋の緊張による近視状態（仮性近視）をやわらげる為に、点眼薬や訓練（ワック）があります。

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。



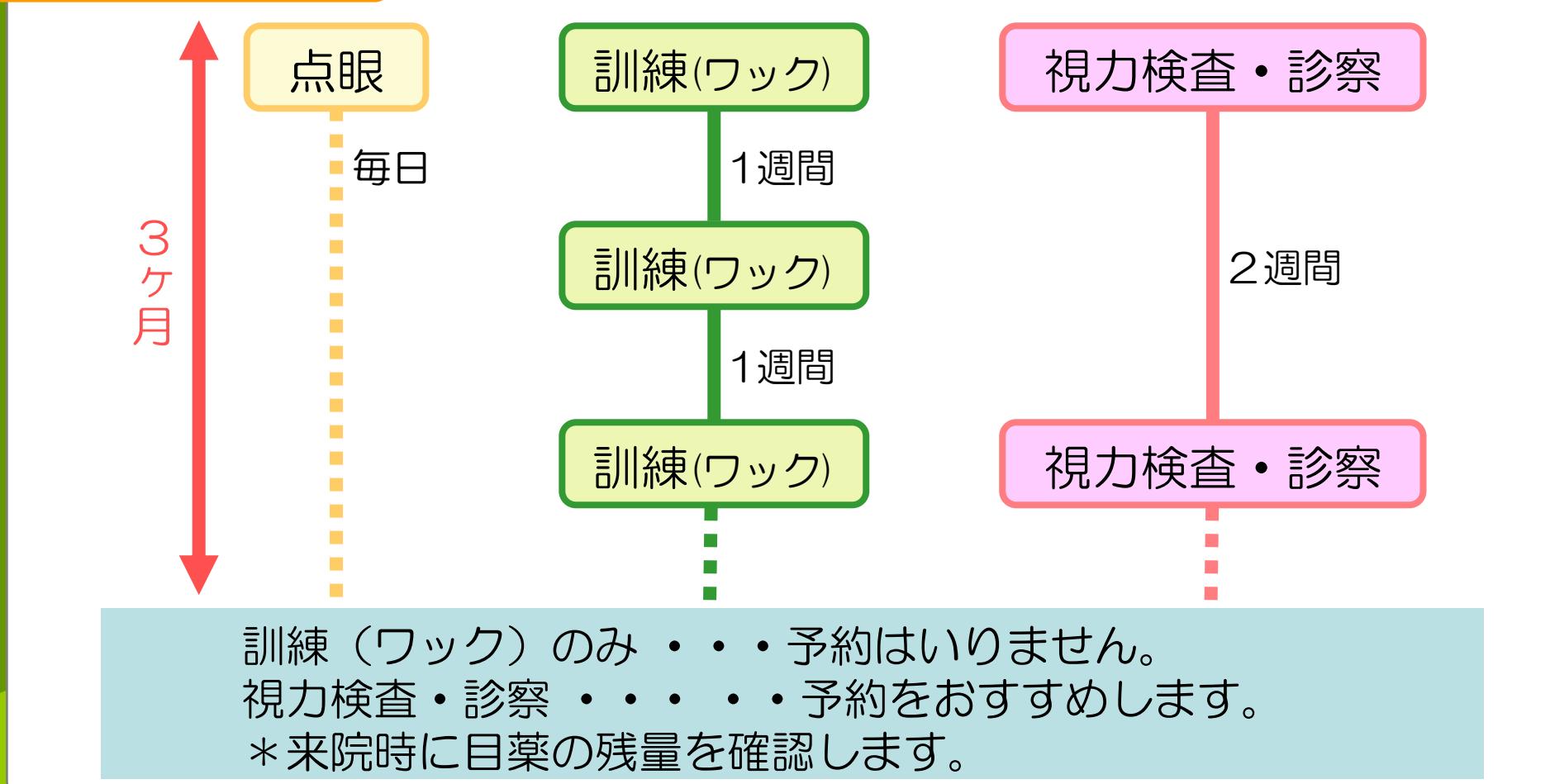
毛様体とは

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。



仮性近視治療計画

まずは、3か月
頑張って下さい。



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ことがあります。

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「ドバミン」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

震え

動作緩慢

こわばり

バランス障害

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

震え

動作緩慢

こわばり

バランス障害

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

震え

動作緩慢

筋固縮

バランス障害

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

震え

動作緩慢

こわばり

バランス障害 —

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



今月のコラム パーキンソン病

パーキンソン病の主な治療法

薬物療法



足りないドパミンを
補う薬を中心（L-ドバなど）



リハビリ

柔軟性を保つストレッチ
や歩行訓練

生活の工夫



薬の効果を最大限に引き出す
ため、規則正しい生活を送る



—今月のレシピー

—ねぎみそ—

ご飯のおともにいかがですか



▼ 材料（2人分）

長ネギ（緑色の部分） · · · · · 3本分

ごま油 · · · · · · · · · 大さじ1

かつお節 · · · · · · · · · 2 g

(A) みそ · · · 大さじ3

(A) 酒 · · · · 大さじ2

(A) しょうゆ · 大さじ1

(A) みりん · · · 大さじ2

(A) 砂糖 · · · · 大さじ1

 つくり方 1

1. 長ネギはみじん切りにする。
2. 調味料（A）を混ぜ合わせておく
3. フライパンにごま油を熱し、長ネギをしんなりするまで炒める。
4. 調味料を加えて煮詰めた後、かつおぶしを混ぜ合わせて出来上がり。

長ネギの緑色の部分を切ると、ワタとぬめりのあるゼラチン質があります。これは、フルクタンと呼ばれる多糖類の一種で、ネギの香りと甘みが凝縮されています。フルクタンには腸内環境を整える整腸作用や、血糖値の上昇を抑える働き、さらにはミネラルの吸収を促進する効果があります。

栗きんとん

おせち料理のひとつひとつには、無病息災や子孫繁栄といった深い祈りが宿っています。



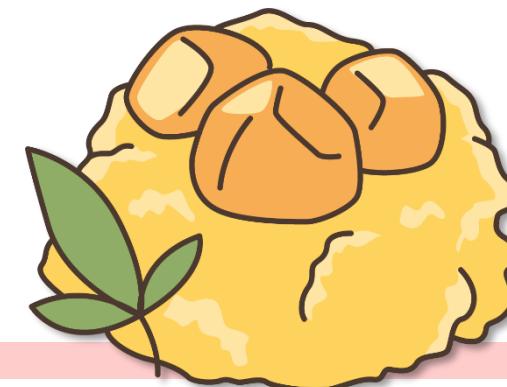
栗きんとん

おせちのひとつ栗きんとん。この料理にどんな意味がこめられているかご存知でしょうか？



栗きんとん

栗きんとんは、「金団（きんとん）」という字の如く「金の団子」を意味し、黄金色の小判に見立てた「富」への願いが込められています。



栗きんとん

また、栗は「勝ち栗」という言葉がある通り、古来より勝負事のゲン担ぎとしても重宝されてきた食材です。伝統的な美しさと力強いメッセージを兼ね備えた栗きんとんは、1年の幕開けにふさわしい一品です。

