

令和4年6月

長久手市立南小学校
学生ならびに保護者さま

学校医（眼科） 鈴木 好人

眼科健診を終わって

先般は、『眼科健診アンケート』にご協力頂きまして誠に有難うございました。

健診の結果につきましては、概ね問題はありませんでした。なお、視力検査の結果は、B以下の該当者の方には既にお手元に書類が届いていると思いますので、夏休みに入るまでには一度眼科受診をお勧めします。

なお、質問コーナーに何人かの方々から質問を頂きました。今回は、回答集を作成し皆様に配布したいと思います。是非一読頂き、参考にして頂ければ幸いです。

健診で異常を指摘されたならば、早めの受診で早く治しましょう。新型コロナウイルス感染症対策のため、手洗い・マスクの着用に気をつけましょう。

『 眼科健診アンケート Q&A 』

{Q1}

天候や体調によって眼鏡を使用しています。視力検査の結果がその時々で大きく変わり、どのようにしていけば良いか悩んでいます。 (5年生 女子)

{A1}

眼鏡を使用しているということですから、まずは眼科に受診されて、現在の眼鏡の度数が現在の眼に合っているのか確認することが第一です。遠視であれば、眼鏡は常用した方が眼の負担は軽減されます。近視であれば、程度によって必要時に眼鏡を使用することもあれば、常時眼鏡を使用しないと眼に負担がかかる場合があります。視力検査で変動が大きいということは、眼の緊張状態が強いということなので、検査によって眼の状態を把握し、適切な眼鏡を適切に使用することが重要です。眼科を受診して、担当医とよく相談して頂きたいと存じます。

{Q2}

弱視

(3年生 男子)

{A2}

弱視ということなので、眼科受診をされたことがあると思います。通常は、遠視性弱視のことが多く、低学年の時であれば、眼鏡を常用して治療によって視力向上の可能性もあります。但し、高学年になってしまうと、治療しても改善が見込まれません。以前受診された眼科でも結構ですし、新たに眼科受診してもよいと思いますので、まずは眼科受診されて、現在の眼の状態を把握し、眼の状態に合った治療をされることをお勧めします。現在持っている眼鏡があれば、持参して眼科受診をしてください。

{Q3}

目をぎょろぎょろさせるチックのため（予防）にできることはありますか。

（2年生 男子）

{A3}

チックであれば、ぎょろぎょろすることを注意すると、より意識してぎょろぎょろするので、注意せず経過観察が良いと考えます。経過とともに改善していくことが多いです。但し、ぎょろぎょろすることが、「眼が痒い」「眼がゴロゴロする」「目やにが出る」ことに関係しているならば、眼科治療が必要です。気になるようならば、眼科受診をお勧めします。

{Q4}

原因不明の目の周りの赤み

（2年生 男子）

{A4}

原因不明ということなので、既に皮膚科・眼科・小児科に受診されていると思います。アレルギーで目の周囲が赤くなることがあります。瞼の血管腫で赤くなることもあります。乾燥肌で目の周囲が赤くなることもあります。心配であれば、皮膚科・眼科に受診されることをお勧めします。

{Q5}

眼鏡をかけても目を細めている。

（6年生 男子）

{A5}

眼鏡をかけても目を細めているということは、その眼鏡が眼に合っていないということです。一般的には、近視が進行して眼鏡の度数が弱くなり、眼鏡をかけても不十分なため、目を細めて焦点を合わせるように目が努力している状態です。眼科受診をされて治療をするのか、眼鏡を作り直すのか判断していただく必要があります。そして、眼鏡が眼に合わなくなってしまった原因を考えていただく必要があります。「ゲームのやりすぎ」「近距離でスマホをみる」「寝て本を読む」など生活習慣を見直してください。

{Q6}

時々ぼやけてみえる。

(4年生 女子)

{A6}

昨年の健康診査で視力低下はなかったでしょうか？ もし異常がなくて今年初めて視力低下を指摘されたならば、早期の眼科受診を勧めます。既に眼鏡を作製して使用していても眼鏡による視力が低下しているならば、早期の眼科受診を勧めます。時間が経てば状況が進行し、眼鏡を作製する、あるいは眼鏡の更新をすることになります。早ければ、視力改善の可能性があります。

次に、現在の生活習慣は如何でしょうか？ ①ベットや床で寝て本を読んでいる。②勉強している時の姿勢が悪い。③スマホの画像（ゲームや you tube）を長時間見る。④暗い所で書いたり読んだりしている。と言ったことはないでしょうか？ 視力低下を防ぐためには、①生活習慣の現状分析、②視力低下を起こす原因の削除、③視力低下を改善しようとする意欲(モチベーション)が大切です。

眼科受診をされて現状を把握し、視力低下があればその対策を眼科医と相談することをお勧めします。

{Q7}

眼鏡のつけ外しでより視力が落ちないか心配です。

(4年生 女子)

{A7}

眼鏡の度数や眼鏡の種類（近視か遠視か）によって対応が変わります。遠視の場合は、眼鏡を常用してください。常用することによって、遠くを見る時も近くを見る時も眼に負担がかからなくなります。近視の場合は、眼鏡の度数によって異なりますが、基本的に近くを見る場合に、眼から見る物の距離が 25～30cm 離れていれば、眼鏡を常用しても眼に負担はかかりません。これ以上近づいて見ていると、眼に負担をかけて近視の度数が進みます。この結果、眼鏡の度を強くしないと遠くが見にくくなります。自分の眼に合った眼鏡の度数がどの程度なのかを眼科受診して、眼科医に相談してください。眼鏡の度数によっては、机で勉強する時、スマホを見る時は眼鏡を外しても支障ない場合もあります。眼鏡をかけなければいけない時に眼鏡をかけていないと、眼に負担がかかり、視力が低下します。