

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く、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？

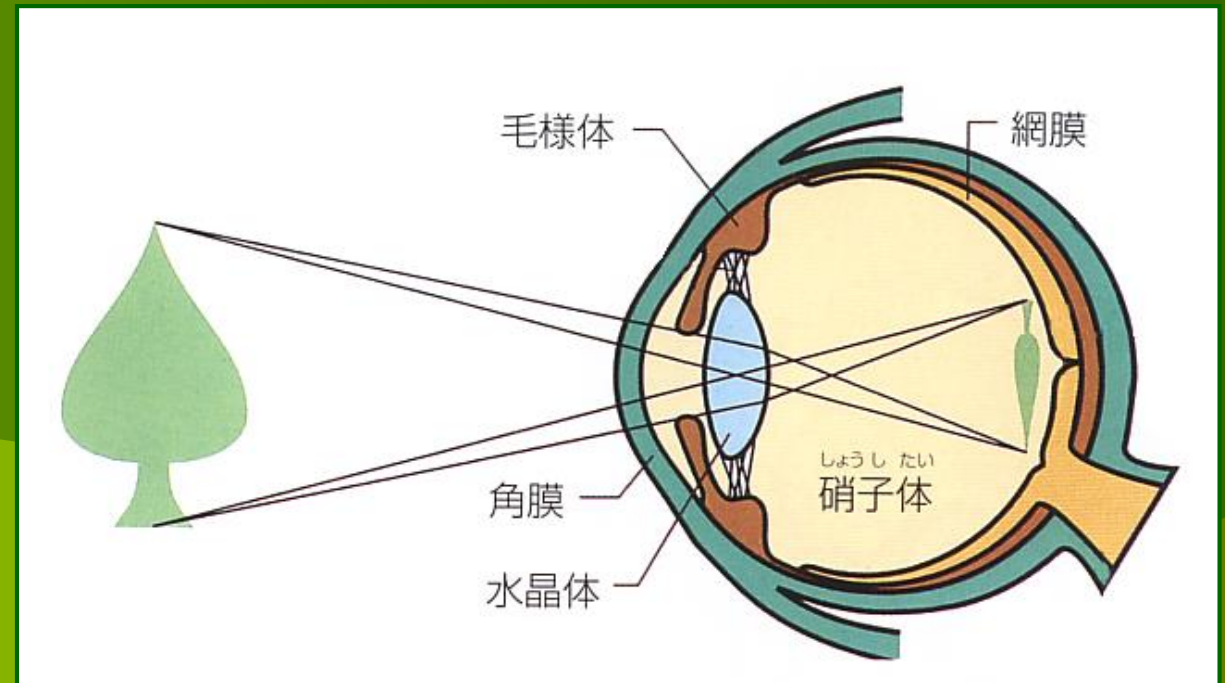
本物の近視になることを防ぐために
早期の治療が必要です。



物が見えるしくみ

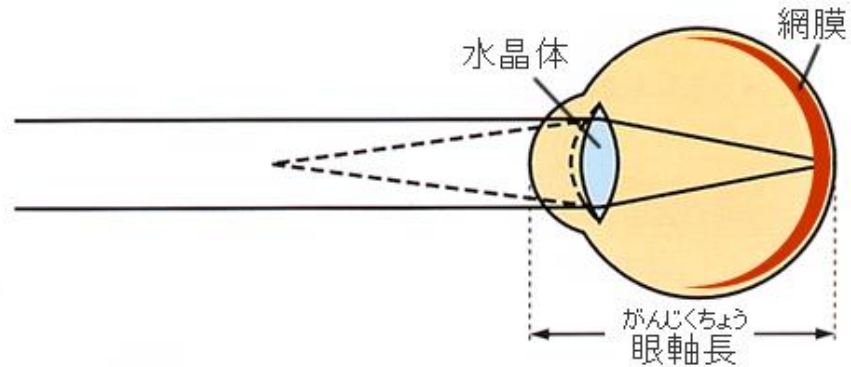
目に入ってきた光は、角膜と水晶体を通り屈折して、網膜に像が写し出されます。

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。



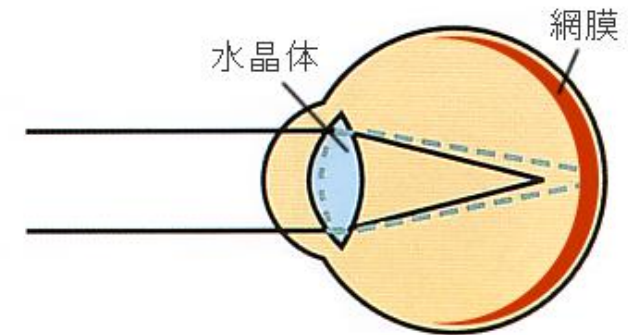
正視と仮性近視の違い

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う。

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。



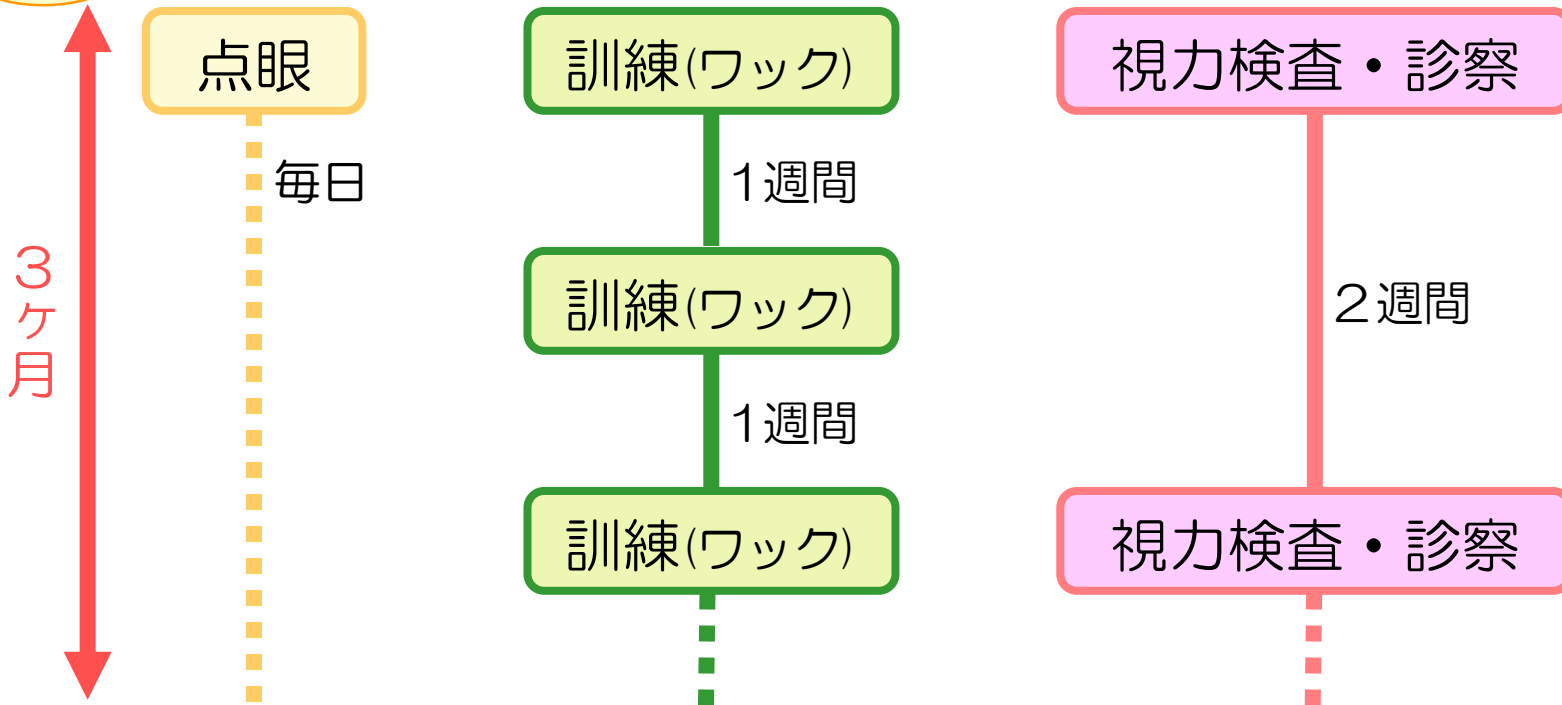
ピントを合わせる
筋肉をやわらげる
（寝る前1～2回）



目の疲れをとる
（4～6回/日）

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。
* 来院時にめぐすりの残量を確認します。

日常の注意事項

- ✓ ゲームは1日1回30分
- ✓ 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 C型肝炎

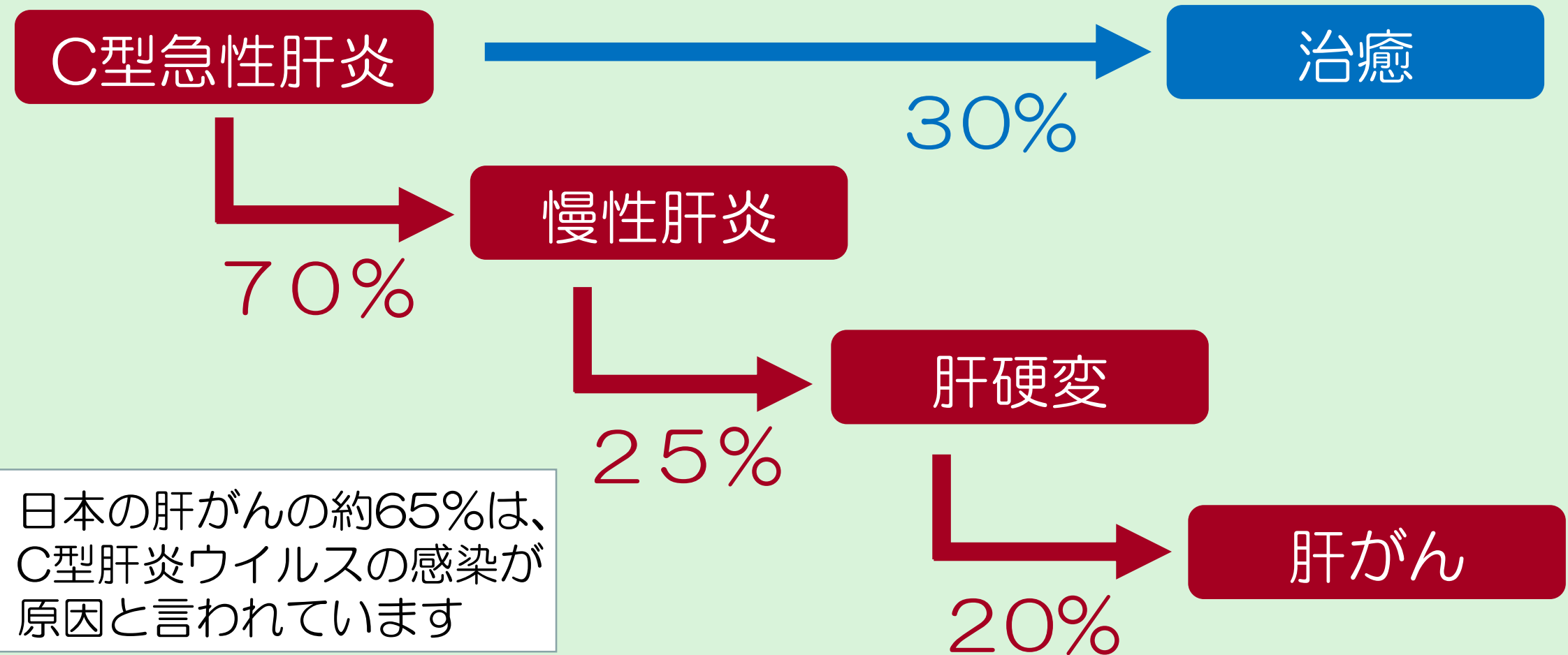
C型肝炎はC型肝炎ウイルスに感染ことで発症します。適切な治療を行わずに放置すると肝硬変や肝がんになる恐ろしい病気です。

自覚症状が出にくいいため、感染していても気付かないことがほとんどです。

いち早く治療を行うために住民健診などで肝炎ウイルス検査を受けることが大変重要です。

今月のコラム C型肝炎

C型肝炎にかかり適切な治療を行わなかったら・・・



日本の肝がんの約65%は、C型肝炎ウイルスの感染が原因とされています

今月のコラム C型肝炎

C型肝炎ウイルスが発見されたのは1989年です。

C型肝炎に感染している血液かどうかを検査する方法が確立されたのは1992年です。

それ以前の輸血や血液製剤、注射針の使いまわしで多くの人々がC型肝炎ウイルスに感染したと考えられています。



今月のコラム C型肝炎

C型肝炎ウイルスは主に感染している人の血液を介して感染します。空気感染、経口感染はありません。

現在、日本で行われている医療行為が原因で新たに感染する可能性は低いと考えられています。

ごく稀に出産時に母から子に感染します。



くしゃみや咳では感染しません

今月のコラム C型肝炎

C型肝炎は注射薬や飲み薬を使って治療します。

C型肝炎にかかっていることがわかったら、必ず専門医を受診し治療を行いましょよう。規則正しい生活を心がけたり、飲酒を控えめにするなど、肝臓に負担をかけないようにすることも大切です。



暴飲暴食はやめましょよう

—今月のレシピ—

—えのきとワカメの和え物—

材料

えのき・・・・・・・・・・1袋

塩蔵ワカメ・・・・・・・・40g

時間がない時は、
乾燥ワカメでも代用可です

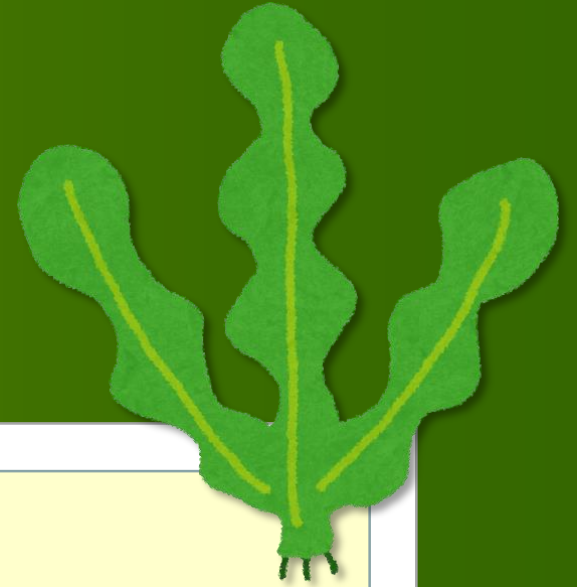
【A】


マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2

鶏ガラスープ
(粉末)・・・・・・・・小さじ2

しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

ごま油・・・・・・・・小さじ1



 つくり方

1. ワカメは塩を洗い流す。えのきは石づきを取って、半分の長さに切ってほぐす。
2. 熱湯でワカメをさっと茹でて、荒熱を取り、食べやすい大きさに切る。
えのきも同じ湯でさっと茹でてざるに取る。
3. 【A】をすべてボウルに入れて混ぜ合わせてから、
【2】を入れてよく和えて出来上がり。

ワカメは食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。
食物繊維の一種であるフコイダンという成分も多く含まれており、免疫力の向上やがん予防の効果が期待できると言われています。
フコイダンは海藻独特のネバネバ成分で昆布やもずくなどにも含まれています。

お月様がなくなったら・・・

旧暦の8月15日は「中秋の名月」です。
十五夜とも呼ばれ、日本ではお月見をする風習があります。

はるか昔から、月は日本だけでなく世界の風習と密接に関わっており、地球自体にも密接に関わり大きな影響を与えています。

この月がなくなってしまうたら地球はどうなってしまうのでしょうか？



お月様がなくなったら・・・

月の引力の影響で地球の自転速度は遅くなっています。ですから、もしも月がなかったら自転速度が上昇し1日が短くなります。

1日は約7時間、1年は1100日～1400日にもなってしまいます。

そして、自転軸の角度が変わるので、四季、昼夜、気温などのバランスが崩れて地球は人が住めない場所になってしまいうでしょう。

