

瞳想い・・・

2016 春号

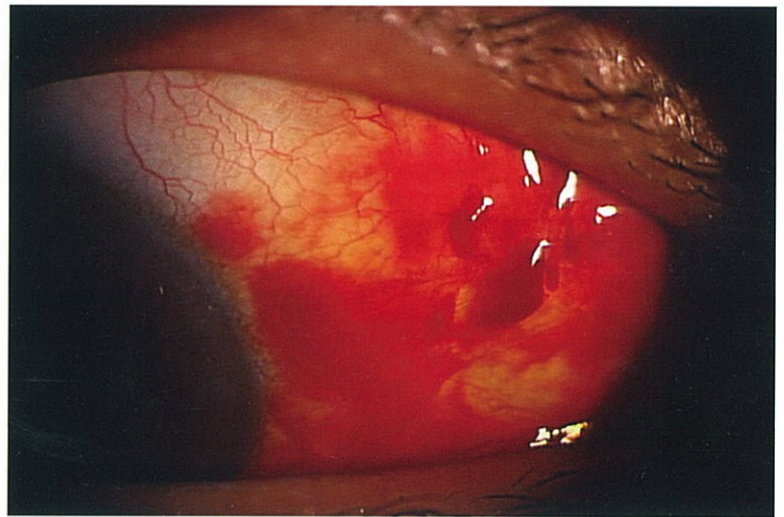
医療法人 平田眼科だより

結膜下出血

痛くもないのに急に白目が真っ赤になることがあります。白目の細い血管から出血して、白目に血豆が出来た状態です。軽度なものから白目全体が真っ赤になるものまであります。

原因としては、

- 1 目を叩かれたりボールが当たったりする外力によるもの。
- 2 柔道の絞め技や長時間しゃがんで草むしりした時、ひどく嘔吐や咳き込んだ場合など、首から上の血管がうっ血した場合。
- 3 ダイビングで急浮上した時など圧力の変化によるもの。
- 4 血小板減少や血液サラサラにする抗凝固薬使用者など、全身的な出血性素因によるもの。
- 5 深酒、寝不足、過労、女性の生理中など体調変化によるもの。



- 6 エンテロウイルス70による急性出血性結膜炎感染によるもの。などがあります。

治療としては、点眼薬使用や温罨法おんあんぼうなどを行う場合もありますが、一時的なもので軽度なら数日から2週間程度で自然吸収されます。繰り返し出血したり、全身的な疾患や感染症が疑われる場合は原疾患の治療が主体となります。



平田眼科理事長
平田 國夫

(日本眼科学会認定眼科専門医)



白井 久行

(日本眼科学会認定眼科専門医)



伴野 泰一

(日本眼科学会認定眼科専門医)



平田 文郷

(日本眼科学会認定眼科専門医)



小牧平田眼科院長
久田 廣次

(日本眼科学会認定眼科専門医)



小栗真千子

(日本眼科学会認定眼科専門医)

近視とその進行抑制 について

幼児や低学年児童に時に認められるいわゆる仮性近視を除き、ほとんどの近視の原理は、眼球の形状が球体ではなく、前後に楕形に伸びることによる眼軸長（角膜から網膜までの眼の長さ）延長によるものです。その為に水晶体の調節作用では限界以上となり、景色を写す焦点距離が網膜まで届かず、網膜よりも前に焦点が結ばれてしまう状態が近視です。逆に眼軸長が短くて網膜よりも後方に焦点が結ばれる場合は遠視となります（図1）。各々それを補正する為には眼鏡やコンタクトレンズが必要となります（図2）。

人間の生まれた時は皆遠視で、通常6～7歳頃に正視となります。その後17～18歳頃まで身体の成長に伴い眼球も増大しますが、その間に遺伝的要因や環境的要因によって眼球が前後に伸びる

と近視が進行してしまいます。ご両親共に近視の場合は、数倍の確率で近視になると言われています。近視の進行を少しでも抑制するためには、もう一方の環境的要因を減らす必要があります。

当院の平田院長が30数年前にいわゆるテレビゲーム機やパソコンが普及し始めた時に、今後の情報化社会における目の危険性を指摘し、新聞、テレビなどで大きく報道されました。最近の政府のデータによると、視力が1.0未満の小学生や中学生が、当時と比較して30～50%も急増していると報告されています。近視は単に視力補正の問題だけではなく、ある程度以上の強さになると緑内障や網膜剥離、さらに強くなると高度近視性黄斑症の危険も出てきます。ITmediaニュースによると、デジタル機器を今の状態のまま、視力保護

の対策を立てずに使い続ければ、2050年に世界人口の半数にあたる50億人が近視となり、10億人が失明のリスクにさらされると報じています。

近視の進行対策としては、学業や読書の時の正しい姿勢や十分な明るさ、目を休める休息時間の設定等の配慮はもちろんですが、小学校低学年から始まるゲーム機やスマホゲームの長時間の使用は規制が必要です。中高生の時間さ

図1

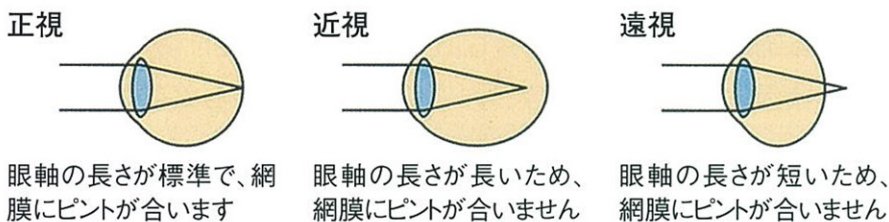
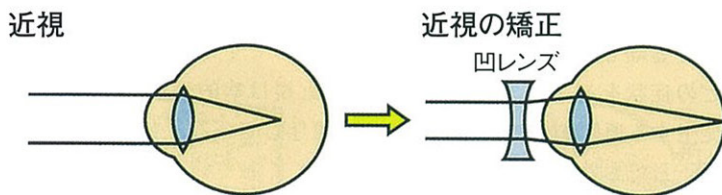


図2



えあればスマホを見るような習慣も改める必要があります。これら生活スタイルの改善以外の対策として、最近近視進行抑制の為の眼鏡レンズが登場しました。カール・ツァイス社のMCレンズです。児童の近視進行抑制を目的として特別に設計された、世界初の眼鏡レンズです。大人の遠近両用の累進眼鏡レンズに似ていますが、子供用に特殊なパターンの設計になっています（図3）。効果には個人差がありますが、岡山大学での臨床研究で15%の近視の進行の抑制効果が報告されています。ただ近視の進行を抑制すると言っても、近視が治るわけでも、進行が完全に止まるわけでもありません。レンズ代もやや高価です。しかし効果は小さいですが有効性が示されており、他に近視進行抑制効果が実証されている方法が少ないことを考えると、近視の子供の眼鏡を選ぶ際の、選択肢の1つとして検討してもよいと思われます。

平田眼科では幼児から高齢者まで各種の眼鏡処方方を多数行っておりますが、近視眼鏡処方において、通常は従来どおりの普通の近視用の眼鏡処方を行っております。その中で特に患者さんから近視進行抑制眼鏡の希望がある場合には、MCレンズの処方を行っております。MCレンズ眼鏡の効果を出すためには、7歳頃から18歳頃まで、起きている間は常時使用することが推奨されています。

眼鏡ですので薬物などの副作用の心配もなく、通常の眼鏡と同様に使うことが出来ます。MCレンズ眼鏡の処方をご希望の方は、当院で診察時にお申し出ください。ただフレームや加工の出来る眼鏡店が限られていますので、処方時に紹介致します。

コンタクトレンズにおいても同様の原理などから、今までスマホ老眼やごく初期の老眼用として用いられている、加入度数の少ない遠近両用コンタクトレンズの一部のタイプに、近視進行抑制が期待されております。中学生以上でコンタクトレンズを使用される場合、取り扱いとは通常のコンタクトレンズと同じですので、今後選択肢の1つになる可能性があります。しかし適否には個人差がありますので、使用出来ない場合もあります。現時点ではまだ今後の研究によるところもありますが、相談ご希望の方は当院医師に受診時にお話ください（なお目の調節等に作用する低濃度アトロピン点眼療法がシンガポールで報告されましたが、まだ日本では適応外の療法ですので現在のところ当院では扱っておりません。またオルソケラトロジーという特殊なハードコンタクトで少し有効性が認められたとの報告もありますが、20歳未満の方への使用は日本コンタクトレンズ学会のガイドラインの範囲外のため当院では行っておりません）。

図3



(図1と2は参天製薬、図3はカール・ツァイス社資料より)

翼状片



白目から赤く細い血管を伴って、角膜上に膜状の組織が黒目の中心に向かって伸びてくる病気です。上下からではなく鼻側または耳側から出てきます。黒目の中までかかると視力が悪くなってしまいますが、黒目の中まで行かなくても角膜が変形して不正乱視となるために、メガネが合わなくなってしまいます。原因としては日光に含まれる紫外線によるものが多いと考えられています。

角膜の上下から発生しない理由は、上下の白目はまぶたによって、日光に当たらないためです。長期間の紫外線暴露によるものですので、好発年齢は中年以降ですが、近視などで若い頃からメガネを常用されてい

る方には少ないです。メガネレンズが紫外線量を抑制していただくためと思われます。

翼状片が少し現れた方で異物感などの症状のある方には点眼薬が用いられますが、UVカットメガネ（色無しでもOK）を日中屋外で常用することが、進行を遅らせる最も効果的な対策となります。大きくなってしまった場合は、除去手術が必要となりますが、術後はUVカットメガネを屋外で常用しないと、また再発する事があります。



平田眼科ご案内

- 人間ドックや一般検査で糖尿病や高血圧の疑いを指摘された方は、早めに当院で眼底の精密検査をお受けください。
- 緑内障の早期発見のため、年に1回は眼圧と眼底検査を受けましょう。
- メガネやコンタクトレンズは、眼科医による検査・処方で作ることになっております。新しく作る場合や更新される時は、当院で検査をお受けください。
- コンピューター業務などに従事されている方は、今お使いのメガネやコンタクトレンズが適正かどうか当院で検査いたします。
- 眼科及び全身疾患において、より高度な検査や手術、治療が必要な場合は、各大学病院や眼科専門病院と緊密な病診連携を行っております。
- 目の成人病や企業の眼科検診もお引き受けいたしております。

**看護師・視能訓練士
募集しております**

平田眼科ホームページアドレス
<http://www.hirataganka.com>

又は平田眼科で検索

スマホサイトも
ご利用いただけます



春日井本院 国道19号沿い・名古屋銀行向い

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	8:45~11:45	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	○	△	○	○ <small>14時~16時</small>

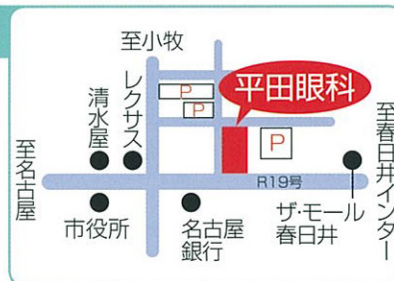
休診日●木曜午後・日曜・祝日（土曜午後 14時~16時）

春日井市瑞穂通6-22-3

☎(0568)

84-6638

専用駐車場有



小牧平田眼科 アピタ小牧店南、小牧中学校正門前

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	△	○	○	○ <small>14時~16時</small>

休診日●水曜午後・日曜・祝日（土曜午後 14時~16時）

小牧市堀の内4-52-1

☎(0568)

74-6638

専用駐車場有

