

ほけんだより

平成 26 年 12 月 19 日
六郷中学校 No. 8



前回のほけんだよりでお知らせした、眼科校医 山口慶子先生からのおたよりです。
視力について、また現在気になる夜盲についてお知らせいただきました。保護者の方と一緒に読んでください。

眼科校医 山口 慶子 (宮城県立こども病院 眼科医師)

目の健康について(その1) コンタクトレンズの巻

視力低下に伴い、使い捨てソフトコンタクトレンズを装用する生徒さんたちが増えていきます。いくつかの注意点をお知らせしますので、正しい使用方法で、目を大切にしてください。

定期健診を受けましょう

コンタクトレンズは異物を目の中に入れて使用するものです。3か月に1度くらいは何も異常がなくても、使い捨てコンタクトレンズの購入と同時に、眼科で定期検査を受けるようにしましょう。

レンズケースも汚れます。1日タイプの使い捨てレンズ以外を使用している人は、3か月に1度はケースも新しいものに換えましょう。

使用期限を守りましょう

1週間、2週間タイプの使い捨てコンタクトレンズの使用期限は、開封してからの日数です。使用日数の合計ではないので、期限を守るようにしましょう。

コンタクトレンズには目に見えない細かな穴が開いていて、酸素が通るようになっていています。日数を超過して使用すると、レンズの酸素透過性が低下して、角膜炎など目の病気の原因になります。

「充血」・「ゴロゴロ感」・「痛み」は目のSOSサインです！

角膜も呼吸をしています。

長時間のコンタクトレンズ装用は角膜の低酸素を起こします。

角膜炎、結膜炎などの初期症状のサインを見逃さないようにしましょう。

SOSサインと思ったら、まず装用を中止して数日間目を休めましょう。

それでも良くならないときは、眼科で診てもらいましょう。

特に、レンズを入れたまま寝てしまった翌日はレンズを使用しないようにしましょう。

ソフトコンタクトレンズを水道水で洗わないで！！！！

コンタクトレンズ専用の洗浄水、保存液を使いましょう。

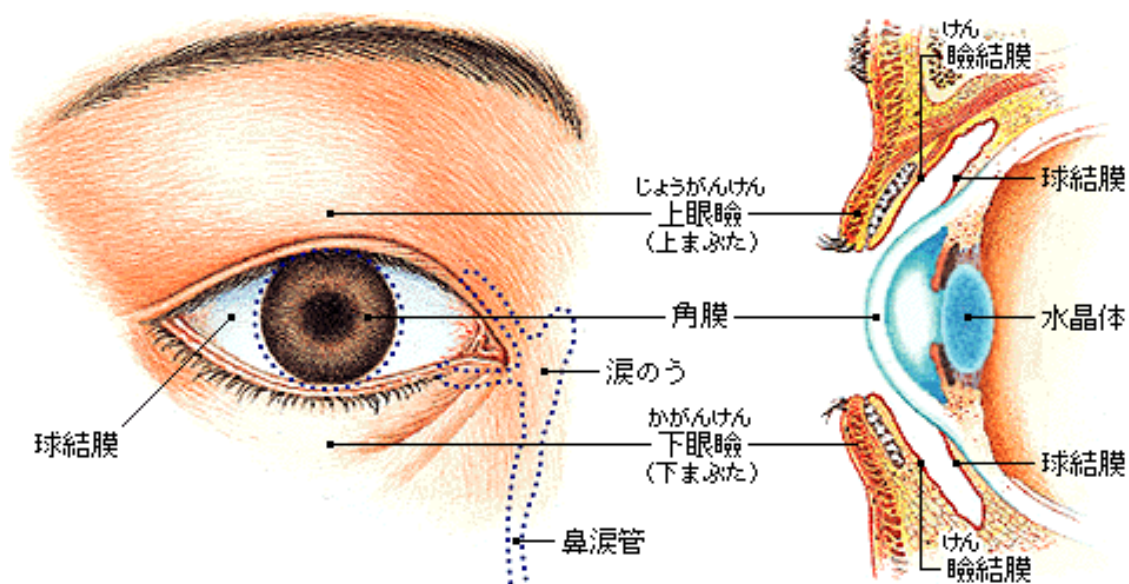
水道水の中にいるアカントアメーバという微生物が、重症化する角膜炎を起こす原因となります。アカントアメーバ角膜炎は痛みが強く、治療も長くかかります。治っても、傷は白く濁って一生残ることが多いのです。

寝る2時間前にはレンズを外しましょう。

夜寝る前にレンズを外して、朝起きてすぐにレンズを装用する使い方だと、翌日までの角膜の酸素呼吸のリカバリーができません。

健康的にコンタクトレンズが使用できるように、角膜が呼吸する時間を作りましょう。使用時間が長すぎると、角膜に傷がついたときに治りにくくなります。

目の図を見てみましょう。



コンタクトレンズは**角膜に乗せて使用する目の異物**です。

使用方法が正しくないと、目の病気の原因になります。

目を大切にしながら、清潔に安全に使用しましょう。

目の健康について 「夜盲」 の 巻

暗い場所で見えないことを「夜盲」（やもう）といいます。
明るい場所での視力に比べて、暗い場所での視力が落ちることは普通のことです。
たとえば、映画館に入ったときに、はじめは暗くて見えなくなりますが、20分くらい経つと、暗さにだんだん慣れてまた見えるようになります。

これは、眼球の中にある「網膜」（もうまく）という映像を映す膜に、明るい所で働く細胞：錐体（すいたい）細胞と、暗い所で働く細胞：杆体（かんたい）細胞とがあって、明るさによって働く細胞が違うためです。
そして、暗い場所で働く杆体細胞は、働くまでに少し時間がかかるので、暗さにだんだん慣れて見えるようになることを「暗順応」（あんじゅんのう）といいます。

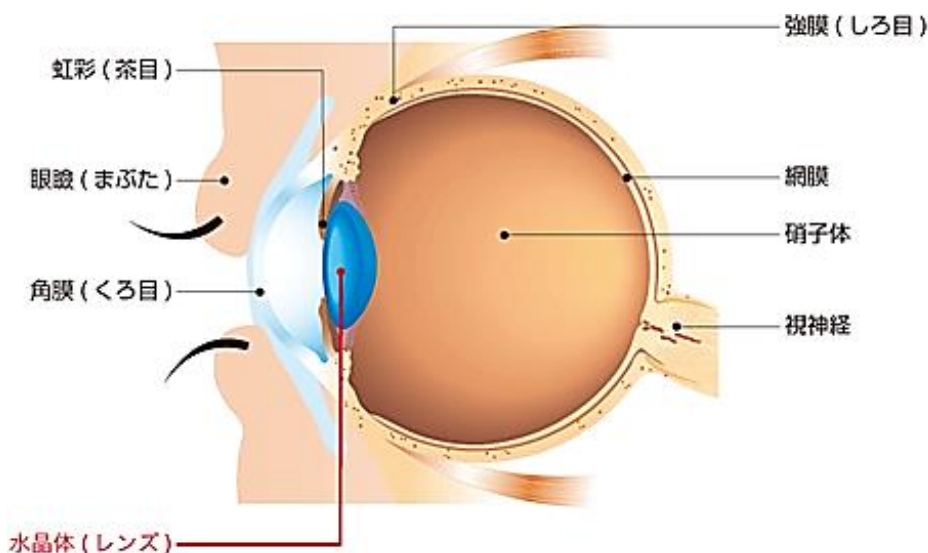
これとは違い「病的な夜盲」とは、**他の人が物を見るのに何でもないぐらいの薄暗がりの場所で自分だけ極端に見えていない・・・**と感ずることです。
例えば、夕方に玄関で自分の靴が探せない、部活をしていて夕方になると、友達が普通に活動できている場所で自分だけが見えていない、と感ずることです。

他の人たちが活動に問題がないぐらいの薄暗がりの場所で、自分だけが極端に見えない場合は、杆体細胞が働かなくなる病気、「網膜色素変性症」という病気の可能性があります。

頻度は約 1000～2000 人に 1 人と少ない病気ですが、生徒数の多い学校であれば、この病気を持つ生徒さんがいる可能性はでてきます。

現代のように栄養状態の良い環境では、ビタミン A 不足による「夜盲」になることは、まずありません。では、なぜなるのでしょうか？

網膜色素変性症は遺伝が関係している病気ですが、家族に同じ症状の人が誰もいなくても、起きる場合があります。



皆さんよりもっと小さいころ、幼稚園や小学校のうちに症状が出る人もいれば、中高生や大人になってから症状が出る人もいます。

この病気では、進行性の場合と停止性の場合があります。

進行すると、視野が狭くなったり、視力を失ったりする場合があります。

治療方法がまだ見つかっていない病気ですが、早期に診断ができれば、進行に関係が深いと言われる紫外線への予防対策や網膜の栄養剤などの内服治療ができます。

うす暗い場所で、他の人より、自分だけ見えていない・・・と覚えることがあったら、眼科で検査を受けてみましょう。

眼科では、眼底検査、視野検査、網膜電位図、暗順応検査などの検査をして、暗い場所で働く細胞がきちんと機能しているかどうか調べます。痛い検査はありません。眼科で検査を受けることによって、正常と診断されれば、病的な夜盲ではないので安心です。

生徒の皆さんの健やかな視力をお祈りしています。

楽しい冬休みを！



冬休みはクリスマスのお正月と楽しい行事が盛りだくさんです。同時にかぜやインフルエンザがはやる時期、また生活習慣が乱れやすい時期でもあります。楽しい冬休みを満喫するためにも、以下に注意しながら体調管理をしっかり行い、元気に過ごしてください。

食べる

朝ごはん（もちろんおかずも！）をしっかり食べましょう。ごちそうが続く時期なのでこまめに体重測定をして、肥満防止も心がけましょう。

動く

運動不足は肥満の原因になるだけでなく、免疫力が低下して病気にかかりやすくなるそうです。家の手伝いや散歩なども立派な運動です。毎日こまめに体を動かせるといいですね。

防ぐ

インフルエンザの流行が早くも始まっています。外から帰ったらまず手洗いを。人混みを避けて生活するのも大事なことです。

断る・避ける

大人がお酒を飲むのが増える時期ですが、皆さんにはまだ不要。（たばこなどの誘いもです）。もちろん断るか、その場に行かないかそっと離れるかしましょう。

きっぱり断る勇気を持とう



治す

三者面談で、まだ受診報告書が届いていない人に、再度受診のすすめを渡しています。冬休みは部活の時間も短いので受診のチャンス。特に3年生は受験が始まるまでの間に治しておきたいものですね。年末年始歯医療機関も休診となるので、急いで受診しましょう。

