



問屋町 第60号



すこ 健やかLetter

発行日：2021年6月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

これまでも本紙では、スマホやPCを長時間使用することで起こる体のトラブルについてお知らせしてきました。そこで今回は、「目」のトラブル「近視」についてお伝えします。すでに近視だという人は多いと思いますが、実は近視になると様々な病のリスクが高まるのです。



私達の目が危ない！

ホントは怖い近視のリスク



近年、子供の視力の急激な低下や、大人になってからも近視が進行するなど、私達の目はかつてない脅威にさらされています。実は、近視のほとんどは目の奥行「眼軸」が延びることで引き起こされるのです。そして、近視が緑内障や白内障だけでなく、うつ病や認知症等にもつながるリスクがあることがわかってきました。

ホントは怖い近視の2つのリスク

- ① 30cm以内の極めて近い距離を見る時間が連続20分以上、1日合計2時間以上の生活を続けると、近視のリスクが高まります。さらに、緑内障や白内障、網膜剥離等の他、認知症やうつ病の発症リスクも高めます。ゲームや動画を見る時は、PCやTVなどの大きな画面で見ないようにしましょう。
- ② 視界が歪む、視野が欠ける、暗く見えるなどの症状がある人は「病的近視」の恐れがあります。網膜剥離等の様々な合併症を引き起こし、放置すると失明することも。早期発見のためにセルフチェックをし、気になる人は眼科を受診しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

眼軸の延びが引き起こす病気のリスク

目に負担をかけた生活習慣は、眼軸が延びる原因となります。特に、30cm以内の極めて近い距離を見る「近業」の時間が連続20分以上、1日合計2時間以上の場合には近視のリスクが高まります。さらに、眼軸が延びることで視神経が傷つき、緑内障や白内障、網膜剥離等の発症リスクが高まります。

また、近年視力と認知症やうつ病との関連も指摘されていて、矯正視力が0.7未満の人は、視力が良い人に比べ、認知症リスクが2.6倍になったという調査結果があります。脳が得る情報の約8割を目からの情報が占めると言われていて、それが徐々に失われることで脳への刺激が減り、認知機能が低下するのではないかと考えられています。

ゲームや動画を見る時は、PCやTVなどの大きな画面で見ましょう。



👁️ 近視の進行を抑えるには？

① 3つの20 (アメリカ眼科学会が推奨)

20分 に一度 **20秒** 間 **20フィート** 先を見る (約6m)

② 屋外で光を浴びる



■ 1,000ルクス以上

■ 1日 2時間以上

③ 最新治療 (保険適用外)

低濃度アトロピン点眼

- 1日1回 就寝前に
- 1~2年以上 継続
- 1か月 5,000円ほど~

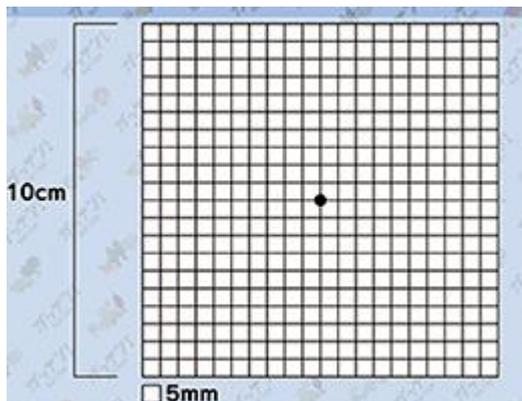
オルソケラトロジー

- 睡眠中に角膜の形を矯正するハードコンタクトレンズ
- 1枚(片目)8万円ほど~

簡単！病的近視のセルフチェック法

視界が歪む、視野が欠ける、暗く見えるなどの症状がある人は「病的近視」かもしれない。眼球の網膜部分に変形することが特徴で、網膜剥離等の様々な合併症を引き起こし、放置すると失明することも。早期に発見するため、セルフチェックをしてみましょう。

セルフチェック①



片目を閉じて30cm離し、中央の黒い点を見てください。(眼鏡等はかけたままでOK)
マス目が歪んで見える、一部が欠けて見える、中央が暗く見えるなどの人は眼科の受診をオススメします。

セルフチェック②

日常生活で症状が一つでも出る人は、眼科の受診をオススメします。

- 柱や床がゆがんで見える
- 暗い場所に入ると見えなくなる
- 目の前に“飛ぶもの”が見える
- 夜間の運転時 対向車が見づらい
- 段差がわからず転びそうになる
- 歩いていて人や物にぶつかる
- 何も無いのに光が見える
- 標識が見づらい