

きんし
近視

【近視とは．．．】

近視には屈折性近視（仮性近視）と軸性近視（真性近視）とがあります。

屈折性近視は、眼軸長（目の前後の長さ）は正常なのですが、ファミコンや勉強をしすぎるなどして近くを見つめすぎたために、水晶体が近くを見つめた状態で固まってしまったものをいいます。これに対して、軸性近視は眼軸長が長いために起こります。

【原因】

現在、近くをみる生活が主体となっていることから、近視が非常に増えつつあると考えられています。ただし、いくら勉強をしても近視にならない人や片方だけが近視になる人もいますから、近視には遺伝が大きく関係していると考えられます。

【治療】

①近視を本当によくするためには、目によい生活習慣に改めていく必要があります。

姿勢	勉強や読書の時の姿勢をよくする。ねころがって本を読まずに、机で読書し、本との距離を30～40センチははなす。
照明	明るい照明で勉強する。机の上のスタンドだけでなく、部屋の明かりもつけて勉強する。
TV	ファミコン、テレビ、パソコンなどのディスプレイは、一日一時間以内に制限する。

②調節筋のトレーニングを行います。

★左図のように、50cm→5m→50m→500m→5Kmと近いところから順に遠いところに目標をみつけて観察します。

★次に、5Km→500m→50m→5m→50cmと遠いところから近いところに戻ってくるようにします。
(目標には、できるだけ表札や看板等の文字が書かれたものを選ぶようにします。)

★これを1日3回行います。時刻を決めてやるとより効果的です。

※一点は3～4秒ずつしっかり見ましょう

※一往復30秒×10回=5分

③調節弛緩剤（ミドリンM）を点眼をします。ミドリンMを点眼すると4～5時間は散瞳してまぶしく、近くがみえにくくなりますから、夜寝る前に点眼するようにします。こうすると翌朝には、もとの瞳に戻っていて生活に支障をきたしません。ただし、点眼は補助的なもので、①と②が近視治療の基本です。なお、この点眼薬は少ししみることがあります。

日帰り白内障手術施設

眼科 中橋クリニック