



# フジタガンカニュース

Vol.46 2014.7.28



## 「子供が近視と言われたら」⑨

さて、今回も前号の続きです。いよいよ最終回！補足その④です！ @@@@

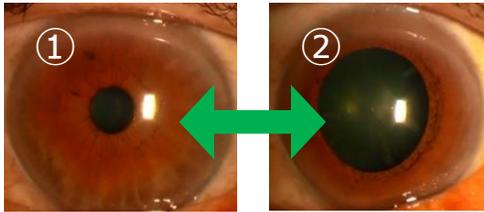
### 補足その④『暗い所で読書をする目が悪くなる』という迷信の根拠について考えてみよう！

「暗い所で本を読むと目が悪くなる」って昔からよく言われる話ですよね。しかし、なぜこんな事がマコトシヤカに囁かれ、また人々から信じられてきたのでしょうか？果たしてこの事は真実なのでしょうか？ここまでの過去8回にわたる「フジタガンカニュース」での「近視の解説」を読んで頂いた読者の方々であれば、その理論と事実を理解することが出来ると思いますので、今からのその解説を試みたいと思います。

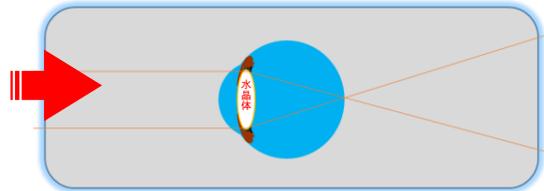


#### 瞳孔は…

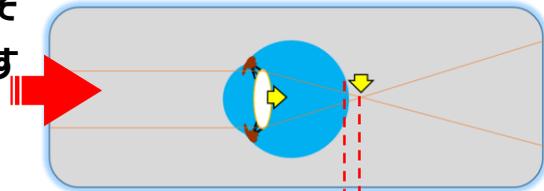
- ① 明るい所ではまぶしいので小さくなります。
- ② 暗い所では光をたくさん入れたいので大きくなります。



瞳孔が通常の場合、水晶体はこの位置にあります。



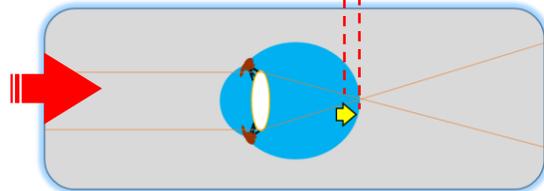
暗い所では…瞳孔が大きくなり…そうすると水晶体は後方に移動します(眼の構造上必ずそうなります)



⇒焦点も後方に移動します。

目は長くなるとうとするかも…

⇒近視になっちゃうかも…



変化する距離が短すぎるため、理論通りの結論には至らないようです。そもそも、元々近視がある人にはこの理論は通用しません。しかしそれでも、理論的な根拠はある(凄く弱いですが)とは言えます。つまり現在の眼科学では、読書時の照明は「適度な明るさ」が望ましいと考えられています。考えてみれば当たり前なのですが暗い所で本を読むことだけが目に悪い(しかも強い影響ではない)訳ではなく…光が強すぎて眩しい状況は疲れてしまうのでやはり好ましくないという事です。 @@@@

以上でお子さんの近視関連の解説は終了となります。全9回の連載という事は9ヵ月間に渡っての解説という事になりまして、長い期間に渡ってご愛読頂き有難うございました。次号からは心機一転、新たな話題を提供したいと思っておりますのでお楽しみに(^^)/。話題変わって 4-5 月は学校健診の季節でした。当院も市内周辺の数校で校医を担当させて頂いておりますので、毎年この時期は学校内にお邪魔して定期健康診断のお手伝いをさせて頂いております。私は出身も八王子ですので、たまに小中学校時代の同級生が小学校で教師をしていたりして…突然出会ってお互いにびっくりしたりもします(笑)。そんな中、先日訪問したある小学校で「最近視力が落ちた事」を訴える生徒さんがいました。視力の低下は体の成長に伴って止むを得ない事も多いので「眼科で詳細な健診を受けて仕方ない場合にはメガネを装着して…」とか一般的なアドバイスをしたのですが、実は「最近、ある眼科に行って視力が良くなるコンタクトレンズを買ったから大丈夫だ」との報告をされました。どうしたことかという…それは「オルソケラトロジー」という名前の治療法で、夜間に特殊なコンタクトレンズを装着すると角膜が変形する事で見えやすくなり、昼間はメガネもコンタクトレンズも無しに視力が改善するのです。しかし、夜間にC Lを装着すると角膜が酸素不足・涙液不足に陥りやすかったり、ハードタイプのコンタクトレンズを用いて角膜の形状を人為的に変形させることで近視を軽減するという方法論からも分かる通り、角膜に対してはかなりのストレスが掛かる治療法であるため、何らかの角膜障害を引き起こす可能性もあります。最近、こうした特殊なレンズに近視進行予防効果があるというデータが出たり…一般の患者さんにとっては「メガネやコンタクトレンズが無いのに良く見えるようになる＝視力不良が治癒する」的なイメージがあったりして若年者がオルソレンズを処方されている場合もあるようなのですが、安全性を担保する観点から日本眼科学会のガイドライン上は「オルソレンズの適応は20才以上」と定められています。つまり、このお

子さんは「日本眼科学会のガイドラインを順守しない治療」を受けている訳なのです。スママセン<(\_ \_)>今度は紙面が足りなくなりました！続きは次号で説明をしたいと思えます！ご迷惑をお掛けしますが、8月の休診もお間違え無く！<(\_ \_)>

#### 夏季休診日程

	8/13	8/14~21	8/22	8/23
AM	○	×	○	○
PM	○	×	○	×

※×…休診 ○…通常診療

携帯サイト用 QRコード  
mobile phone

スマートフォン iPhone用 QRコード  
smart phone

<http://www.fujita-ganka.com>

#### 今月のお知らせ

来月のお盆時期は夏季休診があります。上の日程表を参考にしてください。HP上にも記載があります。また、急な受診でお困りの場合には八王子医療センター眼科を利用して頂ければと存じます。

FUJITA-EYE-CLINIC

**藤田眼科**

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

**F-Vision**

☎ **042 (645) 0575**

☎ **042 (642) 2911**