



一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団
Japan Baptist Medical Foundation

バプテスト眼科だより



Baptist eye clinic column ④

遠視・近視・乱視・老視について

屈折異常

皆さんもどこかで「遠視です」とか「乱視があります」という話をお聞きになったことがあるのではないのでしょうか。眼にまつわる言葉としては比較的なじみがあるかと思いますが、でも「乱視って何?」って聞かれると案外あいまいだったりしませんか。今回は、そのへんのことについて簡単にお話ししたいと思います。

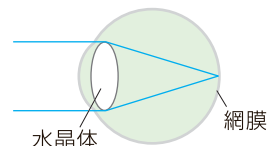
眼のつくりは、カメラによく似ています。前には「レンズ」、後ろには「フィルム」があって映像を映すようになっています。レンズの役割をしている部分を専門的にいうと「角膜」（いわゆる「黒目」です）と「水晶体」があり、このレンズのピントの合う位置や合い方が人それぞれ異なっています。このピントの違いを全部ひっくるめて「屈折異常」といい、そのなかに遠視や近視、乱視があります。

では、それぞれについて触れていきたいと思います。まず近視ですが、これは文字通り「近くが見える」、つまり近くにピントが合う状態をいい、一般的には「近眼」ともいわれています。近視については前々回の眼科だよりで加藤先生が詳しく説明していますのでここでは省きますが、遠くを見るためには眼鏡などの助けが必要です。

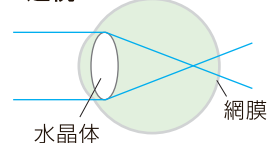


わきます こういち
脇舛 耕一

正常な眼



近視

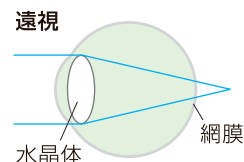


遠視・近視・乱視・老視について

遠視

次に遠視です。これは近視の逆で「遠くがよく見える」と思われがちですが、正しくはそうではありません。眼科の視力検査で遠くというと5メートル離れたところを指しますが、その距離にピントが合う眼のことを眼科では「正視」といいます。一方遠視とは定義上「無限遠（果てしなく遠い距離）にピントが合う状態」となっており、簡単に言うと「遠くも近くもピントが合わない眼」ということになります。でも「遠視で1.5や2.0見える」という声もよく聞かれ、つじつまが合わないと思われる方もいらっしゃるかもしれません。そこには、ピントに関するもうひとつの働きが関わってきます。

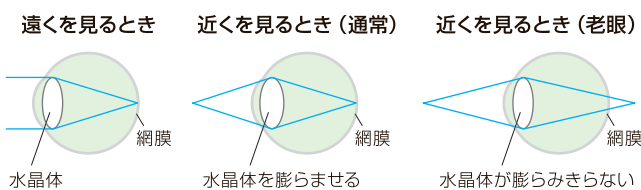
眼にはピントを自動的に合わせるオートフォーカスの機能が備わっています。毛様体筋という部分の働きにより水晶体の厚みを変えることでピントをより近い距離に合わせることができ、このことを「調節」といいます。この働きにより、本来は果てしなく遠い距離にしかピントが合わない遠視でもそれより近い距離にピントを合わせることができ、そのため、「遠く」や「近く」もよく見えるということになります。ただこの調節は本来のピントの位置から遠くへは合わせられないため、近視の場合は眼鏡が必要になるという訳です。



老視（老眼）

また調節は年齢の積み重ねによりその働きが低下していきます。一般的には40歳前後から低下し始め60代まで続くと言われていて、このことを老視、いわゆる「老眼」といいます。つまり「老眼」とは「オートフォーカスの機能が低下してその人本来の屈折の状態になっていくこと」を言います。老視はどの方でも同じ年齢から始まりますが、もとの眼の状態によって自覚される程度や時期に差があります。遠視の方はもともと調節をした状態で見ていて、特に近い距離ほど調節の働きが必要ですので、老視が始まると最初は手元から離して見るようになり、それが限界になると近くを見るための眼鏡、いわゆる老眼鏡が必要になります。老視は年齢とともに進行するため、最初に作った老眼鏡が数年経つとピントが合わなくなり作り変えるということになります。また、遠視の程度にもよりますが、最初に述べたとおり遠視とはもともと

遠くにもピントが合わない状態ですので、老視がさらに進むと遠くもぼやけてまいります。その場合は遠くと近くでピントの距離が異なるため、遠くを見るために老眼鏡と違う度数の眼鏡が必要になります。一方近視ではもともとピントが近くに合うため、同じ40歳で老視が始まっても眼鏡なしで手元が見やすく、遠くはこれまでと同じ眼鏡で見えるため、結果として老視が自覚されにくいということになります。ただ近視の方でも眼鏡やコンタクトレンズを装着した状態では手元は見えにくくなっていきます。



乱視

最後に乱視ですが、これは簡単にいうと眼のレンズのひずみです。

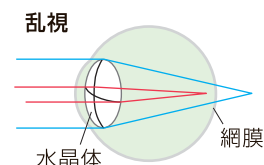
眼のレンズもまんまるな水晶玉のような形であればどの部分から映像が映っても同じ距離にピントが合いますが、ラグビーボールのように縦横でカーブに差があると、映像の入ってくる向きによってピントの合う距離が変わります。結果見ているものがずれて二重に見えたりゆがんで見えたりしてしまい、この状態を乱視といいます。

乱視も矯正には眼鏡などが必要ですが、程度が強いと眼鏡での矯正では眼がしんどくなってかけられ

ず、コンタクトレンズでしか矯正出来ない場合もあります。

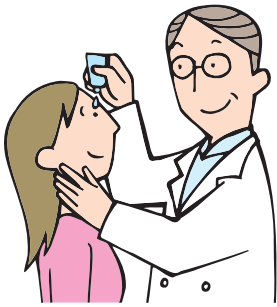
以上おさらいすると、近視や遠視はピントの合う距離の違い、乱視はレンズのひずみ、老視はオートフォーカスの低下ということです。

ただ実際には度数の程度や左右差も影響するため、ご自身の眼の状態をお知りになりたい場合は眼科を受診して検査を受けて頂くことをお勧めします。



涙が出ていれどドライアイにならない？

かとう ひろあき
加藤 浩晃



目が「疲れやすい」「ゴロゴロする」「重たい感じがする・痛い」「乾いた感じがする」などの症状がある人は、ドライアイかもしれません。ドライアイは、目の表面を保護する涙が不足し、表面が乾いて傷ができる病気です。全国で推定800万人以上いるといわれています。

ドライアイはパソコン、エアコン、コンタクトレンズという、現代社会ならではの3つの「コン」に主な原因があります。私たちはパソコンの画面を見ているときに、あまりまばたきをしていません。通常、まばたきは1分間に15～20回ですが、パソコンの画面を見ているときは5～10回に減ってしまいます。そのため目を開けている時間が長く、涙が不足してしまうのです。意識的にまばたきを多くすることが大切です。

エアコンは、暖房・冷房ともに室内を乾燥させてしまうので、目も乾きやすくなります。

とくに、エアコンの風が直接顔に当たる位置で仕事をしていると乾燥が進みます。エアコンの風向きを変える、机の場所や向きを変える、加湿器を置くといった方法で予防しましょう。

コンタクトレンズは、つけると涙のバランスが崩れて涙が減り、レンズ自体も目も乾きやすくなります。目薬を常備するなど、対策が必要です。

これら涙の量が少ない従来のドライアイに対して、最近、涙が出ていてもドライアイという新しいタイプが発見されました。「BUT短縮型ドライアイ」といって、涙が目目の表面で弾かれやすくなっているため、涙で覆われていない部分が乾いてしまいます。このタイプのドライアイに対しても最近新しいドライアイ治療の目薬が発売されています。

Relay column

スタッフによるリレーコラム

コメディカル部

ひらまつ ゆき
視能訓練士 平松 幸

眼科は、内科や外科などと比べて、視力検査や視野検査、眼底写真など、とても検査が多い診療科です。そこで私たち検査スタッフがいるのですが、時々私たちの職種を尋ねられる事があります。お医者さんではないし、看護師さんでもないし……。私たちは、視能訓練士という職種です。英語で「Orthoptist」というので、ORTとも呼ばれています。もともとは斜視や弱視の患者さんの訓練を行う仕事ですが、訓練に付随する検査を行うことから仕事内容が広がり、現在では当院のように、訓練より診察に必要な検査業務を行う事が主になっている病院が多くなりました。

バプテスト眼科クリニックは、一般外来の他に網膜や角膜、緑内障など、特殊外来もあるため、色々な検査があります。医療の進歩に伴い、検査機器や検査内容もどんどん新しくなっています。私たちも学会や講習会に参加するなど、遅れをとらないように努力しています。正確で迅速な検査ができるよう、これからも努力していきたいと思っています。

● 屈折矯正手術 (レーシック) 説明会

バプテスト眼科クリニックでは月に1~2回、屈折矯正手術に関する説明会を実施しています。眼鏡やコンタクトに代わる屈折矯正手術について詳しくご説明いたします。



現在レーシック(LASIK)・エピレーシック・フェイキックIOL(有水晶体眼内レンズ)などさまざまな屈折矯正手術があります。最近では円錐角膜も手術で治療可能になっています。

自分に本当に適した屈折矯正手術を選ぶために必要な基本的な知識を提供いたします。

近視や、遠視、乱視などで、お悩みの方は、是非お気軽にお越し下さい。

日 時：土曜日 午後3時より(約1時間程度)

※日程はお問い合わせください

場 所：バプテスト眼科クリニック4F ホスピタリティールーム

参加費：無料

● 特殊外来 (専門外来) のご案内

バプテスト眼科クリニックではより専門的な診察・治療に対応するために眼科の各分野にわたって特殊外来を設置しています。

	月	火	水	木	金	土
午前	緑内障 網膜		角膜	角膜 (第4週)	網膜	
午後	ぶどう膜 (1・3・5週) 眼形成 (2・4週)	屈折矯正 (2・3・4週) 網膜	屈折矯正	角膜・ ドライアイ (月1回) 網膜	屈折矯正	屈折矯正

※特殊外来は休診の場合もありますのであらかじめお電話でご確認ください

お問い合わせ TEL / 075-721-3800

日本バプテスト病院の基本理念は**全人医療**です。

人間は「からだ、こころ、たましい」からなる全人格的な存在です。

当病院は、イエス・キリストの隣人愛に基づき、全職員がよいチームワークを保ち、専門的知識と技術を活かして、全人医療の業に専念します。

バプテスト眼科だより NO.4 2012年10月発行 発行/バプテスト眼科クリニック 編集/バプテスト眼科クリニック広報委員会

この広報誌は日本バプテスト連盟医療団のはたらきを広くお知らせするために作成しております。
著作権、個人情報保護の観点から、流用・転載を固くお断りいたします。

日本バプテスト病院 <http://www.jbh.or.jp/>
バプテスト老人保健施設 <http://www.jbh.or.jp/roken/>
バプテスト眼科クリニック <http://www.eye-clinic.gr.jp/>

バプテスト訪問看護ステーション <http://www.jbh.or.jp/sisetsu/houmonkango.html>
バプテスト在宅ホスピス緩和ケアクリニック <http://www.jbh.or.jp/bhh/>
日本バプテスト看護専門学校 <http://www.jbsn-kyoto.com/>