



10月10日は目の愛護デー。今月は目の健康についてお届けします。

あけぼの トピックス

ちまたではインフルエンザが流行し始めています。あけぼのでは、気管支炎、喘息などの呼吸器疾患が増えて
います。気管支が狭くなると、酸欠になり、全身の機能を害します。呼吸が充分にできず、文字通り「死にそう」
になります。呼吸器系が繊細で、頻繁に症状の出る子はそれに慣れてしまい、なかなか「つらい」と言わないこと
も多いです。症状が悪化すればするほど、休む日は増えます。また、運動や日常生活に制限が必要となります。
同様の経験をしたことのない大人は、このつらさに、なかなか気づいてあげることができません。肩を上下させる
呼吸、息をすると鎖骨のくぼみが一層へこむ、猫背、続く咳、飲食が辛い、仰向けで寝るのが辛い、息をすると
ヒューヒュー、ゼイゼイ等は「とてもつらい」というサインです。即受診し、治療を続けてあげてください。

こどもの眼

平成30年度の「学校保健統計調査(文部科学省)」の結果によると、子どもの視力は全国的に悪化傾向にあり
平成18年度以降、最も悪い結果となりました。生まれたばかりの時0.01程だった視力は、生後6週頃より、
ぐんぐんと発達し、5歳で1.0以上になります。その後、発達の程度は穏やかになり、8~10歳で完全に止まり
ます。行政の行う3歳児健診は、こどもの目の異常を発見するためにも、とても重要な健診です。
こどもの視力に異常がないか調べてあげましょう。



【こどもの眼の異常】

顔を左右どちらかに傾げる・回す、顎をあげ
てみる、目つきがおかしい、目を細めて見る、
極端に近づいて見る、屋外に出ると眩しが
る・片目をつぶる、片目を隠すと異常に嫌が
る、充血する、涙目が続く、めやにが多い、
目の奥が白く光るなどに気が付いたら、早め
に眼科を受診しましょう。こどもは視る機能が
未熟です。視る機能に影響を及ぼしている
病気は視覚感受性期間(6歳頃)までに治療
すると、弱視を予防できます。

【近視】

原因はよくわかっていません。遺伝的な要素と、
環境が複雑に絡んでいると考えられています。
眼鏡で矯正できないほど強い近視は遺伝に左右
されますが、大部分は「遺伝的要素が関係してい
る」という程度に過ぎません。むしろ、環境の与え
る影響が大きいという説もあります。親が近視だ
からといって必ずしも近視になるとは限りません。

【近視が進行すると眼球が後ろに伸びる】

眼球をとりまく筋肉の緊張状態が続き、筋肉
によるピント調節が限界に達すると、眼球
そのものが変形していきます。近視を放っ
ておくと、眼球が徐々に後ろへ伸びるのです。
眼球が伸びれば、その周囲の組織は圧迫さ
れます。これが、網膜剥離、視神経の圧迫等
を引き起こし、重篤な病気につながるのです。
近視も軽視できません。



【近視の予防】

近くを見る作業の多い環境では、近視になりや
すいです。勉強・読書・テレビ・ゲーム等、目に
負担のかかる時間をコントロールすることが大切
です。正しい姿勢、背中をまっすぐにして少し頭
を前に傾けた姿勢を意識し、目と対象物の間を
30cm離すことがポイントです。部屋の照明も、
明る過ぎず暗過ぎないようにしましょう。
近視は20代後半まで進行するものです。しかし
進行を少しでも抑えるためには、このように、
環境を改善することが大切です。

【遠視】

【弱視】

遠視は、遠くも近くもぼんやりして見えにくい
です。生まれつきの子は、それが日常なので、
見えにくそうにしません。こどもはピントを合わせ
る調節力が大きいので、不自由しない程度には
見えていることも多いです。視力がある程度良い
場合には、常にピントを合わせようとして、黒目
のすぐ後ろにある水晶体を厚くする努力をしな
ければなりません。そのため、目の疲労が続
きます。目の疲労を放っておけないのは、近視と
同じです。また、ピントを合わせようとがんばり
続けると、寄り目(内斜視)になりやすいです。

何らかの原因で視力の発達が妨げられた
状態を、弱視といいます。こどもは成長する間
に、ものをしっかり見ることで網膜の中心部が
刺激され、視力が発達していきます。しかし、
ある程度以上の遠視があると、いつもピンボケ
の画像しか見ていないことになり、刺激が足り
ません。それで、視力が充分に発達せず弱視
になるのです。遠視による弱視は、適切な
治療を行えば、多くは良好な視力が得られま
す。そのためには、早期発見、早期治療が
大切です。

眼の病気



めやに、充血、涙が多い、かゆみ、等の症状があれば、必ず眼科を受診してください。その時、「保育園へ通っている。他の子にうつさないか。」を医師に確認してください。こどもはよく目をこするので、バイキンが入りやすかったり、鼻水の影響によるめやににだったり、感染性でないことも多いです。しかし、例えば咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎などの場合、一人の感染者から一気に広まってしまう。必ず受診し、医師に診断してもらってください。



【流行性角結膜炎・咽頭結膜熱(プール熱)】

どちらも、数種のアデノウイルスが原因です。感染力が非常に強く、感染者が目を触った手でモノを触ると、そこにウイルスがつきます。それを他の子が触り感染するという繰り返りで、あっという間に広がります。
症状 ... 白目(結膜)の充血、めやに、涙目、異物感、まぶしい、しょぼしょぼする、かゆみ等。
咽頭結膜熱では、熱やノドの痛みや腫れを伴うこともあります。

必要書類 ... 意見書。医師に書いてもらってください。

登園のめやす ...

流行性角結膜炎 = 結膜炎の症状が消えていること。

咽頭結膜熱 = 発熱、充血等の主な症状が消失した後、2日経過していること。



10月号、いかがでした



30℃を超える日もありますが、爽やかな日も増えてきました。外で遊ぶと、風や空気、木々の色、虫たちなど季節の移り変わりを感じられます。こんな発見は、目にも、脳にも、心にも、良いものです。ぜひ、ご家族で、今この時を楽しんでください。冒頭にもお話しましたが、呼吸器系の症状は本当につらいです。なかなか予約が取れなくても、呼吸器系に強い医療機関を選んであげてください。

寺澤