



近視の進行防止と治療について



こんにちは。院長の梅津由子です。

昨年末、近視のお話をしましたが、今回は近視の進行防止と治療についてです。

近視の進行を抑える効果があると考えられているのは”明るい屋外で活動すること”です。事実台湾では、児童に一定時間屋外での活動を課すことで効果が確認されています。

また、読書など近くを見るときは正しい姿勢で30cm以上距離をとることが大切です。パソコン、スマートフォン¹⁾の長時間の使用が近視の進行に影響するかどうか、明確なエビデンス（証拠）はありませんが、近業（近くを見ること）が近視進行に関与している可能性を考慮し、過度に使用することは慎んだ方が良いでしょう。

現在、近視の進行を抑えるための様々な研究が進められています。代表的な方法を説明します。

1) 眼鏡による予防

るいしんくっせつりよく

累進屈折力レンズ眼鏡（いわゆる境目のない遠近両用眼鏡）など特殊な眼鏡を学童期に使用することで、近視の進行を抑制（通常の眼鏡やコンタクトレンズ比で平均10～20%の抑制効果）することが判りましたが、抑制効果が小さいため、一般の診療では推奨されていません。



2) ソフトコンタクトレンズによる予防

多焦点ソフトコンタクトレンズによって、近視の進行が抑制されることが複数の報告で示されていますが、未だ有効性を裏付ける十分なエビデンスは得られていません。

3) オルソケラトロジーによる予防

ハードコンタクトレンズを睡眠時に装着して角膜の形状を変える方法で、近視進行が抑制される（通常の眼鏡やコンタクトレンズ比で平均30～60%の抑制効果）ことが多くの研究により示されています。しかし、未だ有効性を裏付ける十分なエビデンスは得られていません。また適切な処方や管理を怠ると重篤な合併症を起こすこともあります。

4) 低濃度アトロピン点眼による予防

アトロピン点眼は、毛（もう）様体筋（ようたいきん）の調節を麻痺させて、瞳を大きく広げる効果がある目薬で、小児の斜視や弱視の診断や治療に使われているものです。シンガポールの研究で、濃度0.01%アトロピン点眼を1日1回2年間使用したところ、近視進行が抑制され、点眼を中止した後も効果が持続することが示されました。低濃度アトロピン点眼は副作用が少なく使いやすい目薬ですが、人によって効果が異なります。以上のように、いくつかの予防的治療法が検討され、その他にもいろいろな試みや動物実験での仮説が提案されていますが、その効果と安全性については、今後さらに長期的かつ大規模な臨床研究を行って確認する必要があります。

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



～コンタクトレンズ得情報～

ショップ店
長



新型コロナの流行が続いているので、なるべく外出
せずにコンタクトレンズを購入できたらなあ…

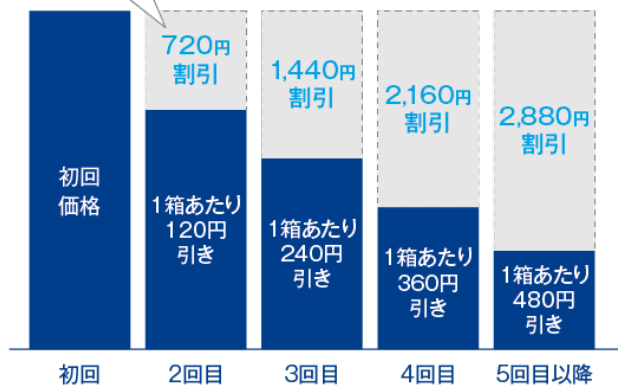
定期便サービスのあるコンタクトレンズはいかがですか？



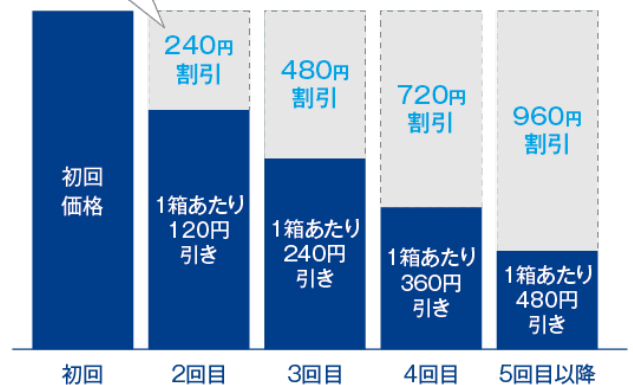
アクビュー定期便

有効期限までの間、アクビュー製品を指定の場所に定期的にお届けするサービスです。入会金・
送料無料、ご希望の日時に受け取れます。ショップにて定期便コードを発行し、専用サイトから
ご自身で必要事項を登録していただきます。続けると割引額がアップしていきます。

初回価格からの割引額 〈1Dayタイプの場合〉



初回価格からの割引額 〈2Weekタイプの場合〉



メニコン メルスプラン『ムータン』

メルスプランの使い捨てコンタクトをご自宅に定期的にお届けするメルス会員限定のサービスで
す。

送料は無料です。

安心 1 3カ月ごとの定期配送



だから いつも手元に
レンズがあって安心

安心 2 ご自宅のポストへお届け



だから 受け取り忘れが
なくて安心

安心 3 発送のタイミングを メールでお知らせ



だから レンズがいつ届くか
わかるから安心

安心 4 眼科医による処方



だから いつも自分の目にあった
コンタクトが届くから安心

興味のある
方はショップ
スタッフに
おたずね
ください♪

