

スポーツによる目のケガについて



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
暑くて寝苦しかった夜はどこへやら、朝晩はめっきり涼しくなりました。

今年は本当に豪雨や土砂災害のニュースの多い夏でした。被害にあわれた方々には心からお見舞いを申し上げます。

さて、季節は進み寒い冬までの束の間の実りの秋を迎えます。過ごしやすい気候となり、行楽やスポーツを楽しむ方も多くなることでしょう。

今回は、スポーツによる目の外傷についてお話ししたいと思います。

中学生以上になると、スポーツクラブの活動時に発生するケガが増えます。球技、陸上、武道はケガの多いスポーツですが、なかでも球技は競技人口も多く、中高生のスポーツによるケガの70~80%を占めています。

スポーツ種目では野球(ソフトボールを含む)が最も多く、他にサッカー、バドミントン、バスケットボール、ラグビー、テニスなどが続きます。サッカーの競技人口は野球同様に多いにもかかわらず、重篤な目のケガが野球に比べて少ないのは、ボールの大きさ、硬さによる違いといえます。またバスケット、ラグビーではボールそのものによるケガよりも、接触プレー、ひじやひざなどによる打撲が原因のケガが多いのが特徴です。

ボールが眼球を直撃すると、角膜びらんや混濁を起こします。外力が強ければ、虹彩、水晶体にまで病変が及びます。眼球の内面を形成している神経の膜、網膜に裂け目(網膜裂孔)ができてしまうこともあります。痛みはありませんが、放っておくと裂け目の縁から網膜が剥がれ始め、網膜剥離を引き起こし、目に障害を残すこともあります。このように外傷性の網膜裂孔、網膜剥離は、治療が遅れると視力障害を残すことが多く、注意が必要です。

眼球を囲んでいる骨が破損する眼窩底骨折(吹き抜け骨折)では眼球の動きが障害され、物がだぶって見えるようになります。眉毛の上の打撲で、視神経を保護している視神経管と呼ばれる骨が破損し、失明することもあります。目を打撲した際には、一見異常がないようでも眼科を受診しておくのが良いでしょう。



ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

初めてコンタクトをおつくりする方の受付は

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

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。



眼底検査とは？

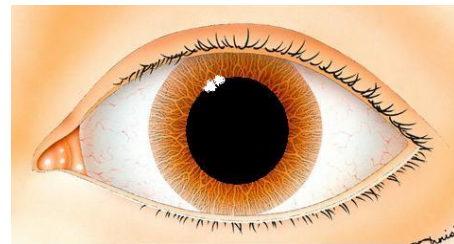
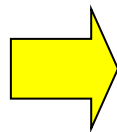
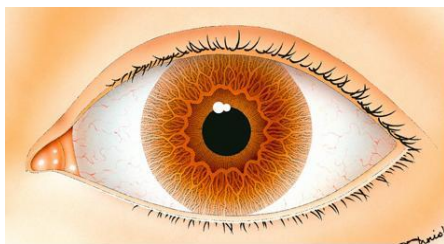
眼底とは、目の内側の奥にある組織の名称で、網膜、脈絡膜、硝子体、視神経乳頭などの組織全体のことをさします。

眼底検査とは、瞳孔から眼底に光を当てて瞳の内側をのぞき、目の奥にある組織に異常がないかなどを調べる検査です。

眼底検査を行うには瞳を大きく開く目薬をつけて瞳孔を大きくする必要があります。

瞳孔はまぶしい時は小さくなり、暗い時は大きくなります。眼底検査では瞳孔にまぶしい光を当てるため、瞳が小さくなると、瞳孔から入る光の量が少なくなり、眼底の見える範囲が狭くなってしまいます。

そのため、目薬で瞳を開いて光が入っても小さくならないようにします。



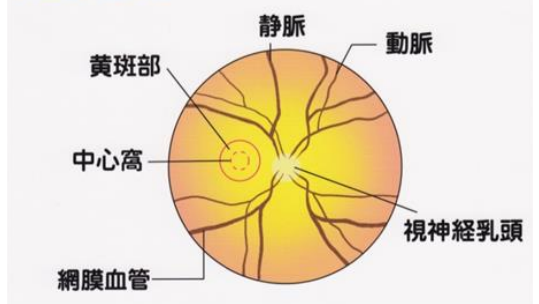
(この状態が4～5時間続きます)

瞳孔を開く目薬を使うことにより、眼底は見やすくなりますが、光がたくさん入るため、とてもまぶしくなります。

検査や診察は1時間程度で終わりますが、その後も目薬の効果は4～5時間続きます。その間は、まぶしさの他に、調節力もなくなるため、手元が見えにくくなり全体的にぼんやりして見えます。車や自転車の運転などは控えてください。

眼底検査では白内障の状態や、視神経乳頭の状態からは緑内障・まれには脳腫瘍などの頭蓋内疾患、網膜血管からは動脈硬化の進み具合や高血圧・糖尿病による血管の変化、血液疾患など目の病気のみならず全身の病気が見つかることもあります。

眼底のようす



夜空に秋の気配を感じて、

目玉いきいきライフ！



編集後記

過ごしやすい季節になりましたね。秋といえば「食欲の秋」。芋煮会、ぶどう狩り、ワイン祭り・・・美味しいイベントが盛りだくさん♪秋が旬のぶどうや鮭には、抗酸化作用のあるポリフェノールやアスタキサンチンが多く含まれています。夏の疲れを癒すためにも積極的に取り入れたいですね。

りっこ・ビビ・茶々・ブッチ

