

## 色覚異常について



こんにちは。院長の梅津由子です。

猛暑や豪雨に翻弄された8月も終わり、朝夕は秋の気配を感じる9月となりました。学校検診後、精密検査の用紙を持って受診する子供たちの数もめっきり少なくなり、ちょっと寂しい感じもします。みんなそれぞれ楽しい夏休みの思い出が出来たことでしょう。

さて、学校での検査で異常を指摘される項目で一番多いのは視力が1.0 無い場合、次いで結膜炎や、眼位の異常(斜視)です。さらに最近では色覚異常の疑いで検査を受けに来る小中学生、高校生も増えています。

色覚の検査で、大多数の人の結果と明らかに異なっている場合、医学的に「色覚異常」と診断されます。学校検診で指摘される「<sup>せんでんしきかくいじょう</sup>先天色覚異常」は、網膜にある視物質の性質が正常の視物質と異なる状態をいいます。視力や視野などには異常はなく、症状は非進行性ですが、治療法はありません。

通常、先天色覚異常は「<sup>せきしぶっしつ</sup>1型色覚(赤視物質の異常)と<sup>りよくしぶっしつ</sup>2型色覚(緑視物質の異常)」のことをいい、まとめて「<sup>せんでんせきりよくしきかくいじょう</sup>先天赤緑色覚異常」とも呼ばれています。その発生頻度は、日本人男性の20人に1人(5%)女性の500人に1人(0.2%)の割合です。

先天赤緑色覚異常は、かつての「<sup>しきもう</sup>色盲」や「<sup>しきじゃく</sup>色弱」という表現のせいもあって、色がわからず、白黒の世界と誤解されていることがあります。色の感じ方は色覚正常者とは異なりますが、やはりカラフルな見え方であり、決して白黒の世界ではありません。色覚検査表を簡単に正読できた親御さんは、我が子がそれを判別できなかったことにショックを受ける場合が少なくないようです。しかし、色覚検査表のような特殊な色情報は、日常には存在しません。色覚検査表は、色覚異常者にとって混同しやすい色相を使いつつ、明度や彩度を同じ程度にして極端に判読しづらくしています。日常生活上、そういう色情報の資料や掲示物などはないのですから、困ることは意外に少ないのです。



(上記はシュミレーションソフトによるオシロイバナの強度色覚異常の見え方)

# 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。



## 運動の秋！外で遊んで近視予防！

室内で過ごす時間の増加、デジタル機器の多様化などによって、『近視』の人口が増加し続けています。オーストラリアの研究チームが行った予測では、2050年には世界人口の半数以上が近視になると言われています。



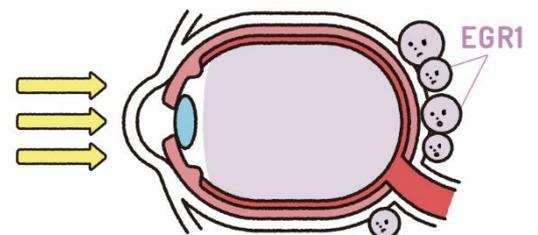
以前から、「屋外で過ごす時間が長いと近視になりにくい」ことは論文で報告されていました。子供の近視発症率と屋外活動時間の関連について、オハイオ州立大学が報告した臨床研究によると、

- ・両親が近視でも屋外活動時間が1日1時間に満たない場合、片親が近視の場合と同様の近視発症率になる。
- ・両親が近視でも屋外活動時間を1日2時間以上行った場合、両親が近視ではない場合に近い状態まで近視発症率が下がる。

このように、屋外活動時間が近視の発症率に大きく関わっているようです。

しかし、屋外環境の何が近視進行抑制に効いているのか、またそのメカニズムについては不明でした。

そのメカニズムの1つとして、太陽光に含まれている「バイオレットライト」を浴びることで、近視の進行が抑制されるという発表がされ、バイオレットライトが目に入ると近視の進行を抑制する「Early Growth Response 1」という遺伝子が活性化されることがわかりました。



近視を予防する方法の1つとして、積極的に屋外で過ごす時間を取り入れてみてはいかがでしょうか。

バイオレットライト  
透過性メガネも



### 編集後記

9月からスタッフの制服が新しくなりました。カラフルな制服なので、クリニックの雰囲気も明るくなって、今までとはまた違った印象になるかも！？

ビビ・ブッチ・まめちよ

