



子供の近視予防について

こんにちは。院長の梅津由子です。

6月は小中高の学校検診が終わり、検診の結果を持って、児童・生徒さん達が多く受診されました。

最近、子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、疫学データから、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかってきました。

表-1に、近視度数ごとに、将来、目の病気に罹患するオッズ比(罹りやすさ)を示します。例えば、軽度の近視であっても、近視がない場合と比較して、緑内障になるリスクは4倍も高いことがわかります。

表-1 ● 近視度数と眼疾患のオッズ比 (罹りやすさ)

近視度数	白内障	緑内障	周辺部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
弱度近視 (-1 to -3 D)	2 倍	4 倍	6 倍	3 倍	2 倍
中等度近視 (-3 to -6 D)	3 倍	4 倍	18 倍	9 倍	10 倍
強度近視 (> -6 D)	5 倍	14 倍	40 倍	22 倍	41 倍

D= 屈折度数

Flitcroft DI. Prog Retin Eye Res. 2012 参照

人生100年時代を生きる子ども達が生涯にわたり、良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが、とても大切なことなのです。

近いところを見る作業以外に、世界共通で認識・信頼されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが最も近道かつ確実な方法とされています。

実際いくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付けているところもあります。近視がある子もない子も、1日2時間は外にすることが有効です。一見暗そうに見える建物の影や、木陰でも、室内に比べて、近視予防に十分な照度が確保できることが多いため、必ずしも直射日光のもとで過ごす必要はありません。あまり日差しの強い場合は、熱中症や紫外線などの悪い影響にも配慮が必要です。無理をせずに、外での活動を取り入れるようにしましょう。屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子どもほど高いため、保育園や小学校低学年のお子さんは特に意識して取り入れたいものです。

近いところを見る作業が増えることで近視になる確率が高まるのは事実です。ただ実際問題として、近視予防のために近いところを見る作業をしないというのは、現実的な対応とは言えません。これまでの研究から、読書や書き物をするときは、少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないことが、近視予防に効果があることが証明されています。子供を取り巻く社会全体が、それぞれ工夫をして子供の目を守っていききたいものです。



〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238 (40) 0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

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。



IPL 光治療はじめました！

インテンス パルス ライト

～IPL (Intense Pulsed Light) とは～

光エネルギーを照射し、肌トラブルの原因であるメラニン色素や毛細血管に刺激を与え、**しみやそばかす、くすみ**などの肌のお悩みを改善します。さらに、お肌の**弾力・ハリがアップ**して**若返り効果**が期待できます。

あなたのお肌に適した施術モードは？

- ★フォトフェイシャル…しみ、そばかすが気になる、お肌のトーンアップを目指したい方へ。
- ★セルトーニング…ニキビ跡や肝斑が気になる方。低刺激なので、敏感肌の方にも。
- ★フォトシャワー…ハリ感・ツヤ感アップしたい方。同窓会などお呼ばれの時に♪

医師が診察し、お悩みに応じて施術モードを決めます。

施術後は、すぐお化粧できます。

施術時間はトータルで 40～50 分程度です。

完全予約制なので、興味のある方はお気軽にスタッフにお声かけください。



Q. 痛みや副作用はないのですか？

施術モードによっては、照射中にパチパチと輪ゴムで軽くはじかれるような刺激があります。また、敏感肌の方は施術後に赤みやほてりなどが生じることもあります。冷やすことで症状は落ち着きます。

Q. どれくらいで効果が出ますか？

個人差はありますが、1回の施術で効果がある方もいらっしゃいます。回数を重ねるほど効果を実感できます。一般的には、**1ヵ月に1回**のペースで施術を行います。

Q. 施術後注意する事がありますか？

紫外線対策は必須となります。また、施術部位を強くこすらないようにして下さい。乾燥を避け、しっかり保湿するようにしましょう。

★IPL 治療料金★

完全予約制

初回のみ ￥10,000 円(税別)

2回目以降 ￥15,000 円(税別)