

子どもの目を守るために。



監 修／日本眼科医会 日本眼科学会

企画・制作／LCIF(ライオンズクラブ国際財団)

日本ライオンズ東日本大震災復興支援対策本部

〒104-0061 東京都中央区銀座4-12-19 Tel: 03-3547-7061

このパンフレットはボシュロム・ジャパン株式会社とLCIFの共同寄付金で作成しています。

2012年3月11日発行

子どもの目が大人と同じくらいに見えるようになるのは、5〜6歳頃だといわれています。それまでに子どもの視力を健全に発達させないといけません。親が子どもの目の異常に早くに気づけばよくなることも多いので、しっかり理解しましょう。

目次

子どもの目……………	2
子どもと目の病気……………	4
子どもが近視といわれたら……………	6
遠視・斜視・弱視……………	8
アレルギーと目……………	10
子ども特有の問題……………	11
目のために子どもが気をつけること……………	12
目のために親が気をつけること……………	14
視覚障害の方に私たちができること……………	16

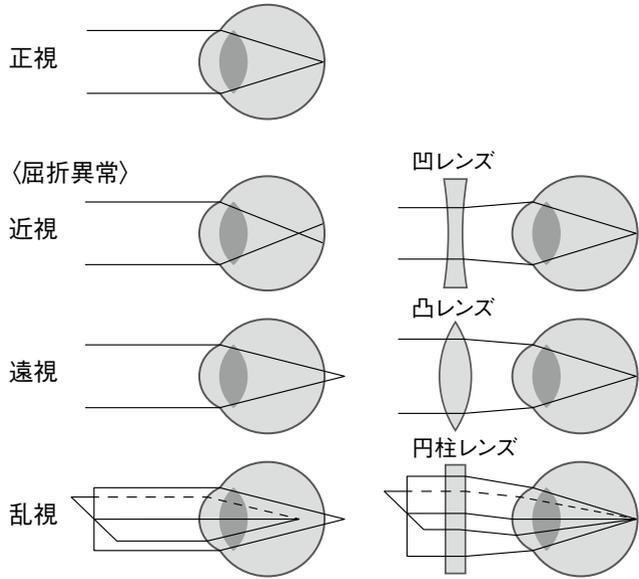
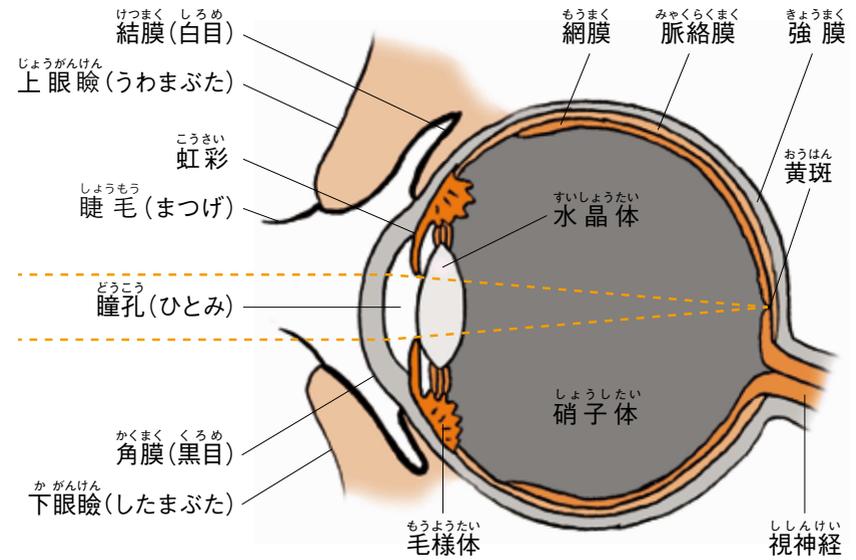


子どもがこんな様子だったら

考えられる病気

目やにが多い……………	結膜炎、先天鼻涙管閉塞 <small>びるいかんへいそく</small>
白目が赤い……………	結膜炎、ドライアイ
いつもまぶしそうにしている……………	先天緑内障、さかさまつげ
目が寄っている。目つきがおかしい……………	斜視
目をよく細めたり、近づいても物を見る……………	近視
目をよくこする……………	結膜炎、角膜のトラブル

【目の断面】



【目の屈折状態】

【レンズによる矯正】

ものが「見える」しくみ
 目に入った光は角膜から水晶体を通り、目の奥にある網膜にピントが合うしくみになっています。網膜で受け取った光は、ここで電気的信号に変わり、視神経を伝わって脳に伝えられ、ものを認識することができるようです。

子どもの視力は徐々に発達する

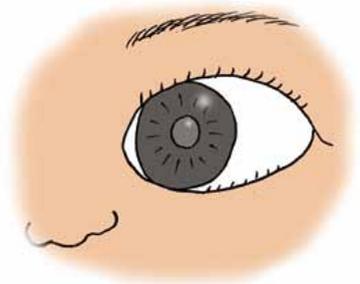
生まれたばかりの赤ちゃんは、明るい・暗い程度しかわからず未完成です。しかし、成長するにつれてだんだん視力が発達していきます。そして3歳頃になると、子どもの半数以上が1.0位の視力でものが見えるようになり、6歳で多くの子どもが大人と同じ視力をもつようになります。

3歳児健診を受ける

子どもの視力は、毎日目を使って絶えずものを見ていないと発達しません。そのため、発達途中で何らかの原因により、ものが見えにくい時期があると、視力の発達が止まってしまいます。このように視力が悪い状態で止まってしまったことを弱視といいます。早期に発見し、早期に治療することで視力の発達が期待できます。3歳児健診や幼稚園などでの視力検査は必ず受けるようにしましょう。

子どもと目の病気

赤ちゃんによく見られる目の病気は、さかさまつげと斜視、結膜炎です。赤ちゃんや子どもは、うまく言葉で表せないので、おかしいと思ったら眼科医にみてもらいましょう。



【さかさまつげ】

まつげが黒目（角膜）の方に向かって生えているもので、成長とともに自然に治ることが多いのですが、ひどいときには手術が必要です。

【斜視】

赤ちゃんは鼻の付け根が低く両目の間が広くなっているため、寄り目のように見えることがあります。これは偽内斜視といって、成長にもなって治ります。しかし、本当の斜視は治療が必要です。目つきがおかしいと思ったら、必ず眼科医にみてもらいましょう。

【先天性鼻涙管閉塞】

先天鼻涙管閉塞の場合、生まれつき鼻涙管（涙が鼻の方へ流れる管）の通りが悪いので、生まれたときから涙や目やにが絶えません。洗浄やマッサージで経過をみますが、改善しなければブジーという細い針金を鼻涙管に通す治療が必要です。



【ウイルス性結膜炎】

結膜炎の原因には、細菌、ウイルス、アレルギーなどがあります。中でも流行性角結膜炎や咽頭結膜熱などのウイルス性結膜炎は感染力が強く、根本から治療する薬はありませんが、炎症をおさえたりするために、点眼薬を使用します。

○流行性角結膜炎

急に白目が真っ赤になり、涙や目やにが大量に出ます。炎症が重いと、目がとても痛くなる場合があります。

○咽頭結膜熱

結膜炎だけでなく、のどの痛みや熱が出ます。プールを介して流行することが多いので「プール熱」とも呼ばれます。

両ウイルス性結膜炎とも学校伝染病に定められており、医師の許可なく登校・登園はできません。

子どもが近視といわれたら

近くはよく見えるけど、遠くがぼやけて見えるのが近視です。近視は、網膜より前でピントが合ってしまうので、それを矯正するため、凹レンズの眼鏡が必要になります。



近視の原因

近視の原因についてはよく分かっていますが、遺伝因子と環境因子が複雑にからんで起こると考えられています。そのため同じように近くを見る作業に熱中しても、近視になる子とならない子がいるのです。

【偽近視】

近くを見る作業を長く続けると、水晶体の厚さを調節している毛様体が異常に緊張して、一時的に近視の状態になってしまいます。これを偽近視(仮性近視)といいます。点眼薬で治療しますが、2〜3か月治療しても視力が改善しないようなら、眼鏡を処方してもらう方がよいでしょう。

▼治療法 近視の治療は、眼鏡やコンタクトレンズで矯正することが一般的です。最近よく聞かれるものとして、近視の手術「レーシック」があります。こ

れは、エキシマレーザーを用いて角膜の中心部分を削るものですが、矯正できる度数には個人差があります。また、近視が進行する18歳未満では、レーシックは適応になりません。

眼鏡やコンタクトレンズを使う時期

子どもに眼鏡を装着させる時期は、黒板の字が後ろの席から見えにくくなる0.7未満あたりを目安にするといわれています。コンタクトレンズは、取り扱いや管理が大変であること、角膜を傷つけたりする問題があることを考えると、小学生の間は眼鏡をおすすめします。

眼鏡やコンタクトレンズを

作るときの注意

検眼は医療行為です。眼鏡やコンタクトレンズを作るときは、必ず、十分な知識をもっている眼科医に処方してもらいましょう。



遠視・斜視・弱視

幼少時の目の代表的疾患が、斜視と弱視です。子どもの遠視も弱視につながるので注意が必要です。視力や両眼で見る機能は幼少時に発達します。その時期に斜視や弱視を発見し、きちんと治しましょう。



	右目を見たとき		左目を見たとき	
内斜視				
外斜視				
左目上斜視 (右目下斜視)				
右目上斜視 (左目下斜視)				
交代性上斜視				

【斜視の種類】

【遠視】

見えているものの像が網膜より後ろでピントが合う状態を遠視といいます。強い遠視があるといつもピンボケの像しか見えないことになり、視力が十分に発達しにくく、弱視になりやすいです。

▼治療法 治療の基本は、眼鏡をかけることです。子どもは自分から見えなことは、なかなか言いません。そこで眼科で検診を受けることが大切になります。

【斜視】

斜視は、子どもの2%にみられ、小児眼科の代表的な病気で、親でも気づきやすいものです。

▼治療法 遠視による斜視は眼鏡装用だけで改善することもあります。改善しなければ、手術での治療となります。子どもの斜視の手術は多くの場合、全身麻酔での手術となります。

【弱視】

弱視のうち、気をつけないといけないものが、遠視性の不同視弱視です。不同視弱視とは、片方がよく見えていて、片方が見えない目のこと。子どもは片方がよく見えるので不自由を感じなく、親も気がつきません。斜視がある場合も弱視になりやすいので、気をつけましょう。

▼治療法 遠視性の弱視は、前述したように眼鏡をかけて治療します。斜視弱視の治療は、屈折異常の矯正訓練と手術を組み合わせて行います。訓練の方法は、適正な眼鏡をかけさせ、その上で良いほうの目をかくして、悪い弱視の目を使わせる遮へい法が基本です。6歳までなら遮へい法だけで、視力が回復することも多いのですが、6歳以上になると、なかなか効果を期待しづらくなります。

アレルギーと目

結膜（白目）は直接外界に接しているため、アレルギーの症状がでやすくなります。



【花粉症】
春先、花粉症によって、目に炎症をおこす子どもが増えています。治療は抗アレルギーの目薬を使います。花粉が飛び始める少し前から予防的な治療法として目薬を使う方法もあります。

【アレルギー性結膜炎】

ダニやハウスダストによるアレルギー性結膜炎も、かゆみや充血といった症状をひきおこします。発症していても、目を開けられればプールに入ってもかまいませんが、ゴーグルで目を保護しましょう。

アトピー性皮膚炎と目

アトピー性皮膚炎にもなると、目も炎症をおこすことがあります。眼瞼皮膚炎、角結膜炎、白内障、網膜剥離などを生じます。かゆくても目をこすつたり、たいたりしないことが大切です。

自覚症状がなくても眼合併症がないか、眼科医でみてもらいましょう。

子ども特有の問題

子どもはケガをして視力が落ちたり、心因性の視力障害をおこすことがあります。



子どものケガと目

子どもは、予想もつかないケガをして、目を痛めることがあります。小学生では休憩時間の事故が多く、中学生では部活動での事故が多くなります。

目を打撲したときは、充血やまぶたの腫れがなくても、目の奥に異常が起きている場合もあるので、一度、眼科を受診しておくといでしょう。

心因性の視力障害

目には悪いところがないのに視力が落ちる子どもが増えています。脳にストレスがかかり、目に見えているはずのものが認識できないのです。これが心因性の視力障害です。視力障害以外に、眼瞼痙攣やチックといった身体的症状がでることもあります。治療は、親子一緒に受けま

す。眼科的には異常がないので、心配しすぎないようにしましょう。

目のために子どもが 気をつけること

今、「子どもと目の健康」で一番気になることは、ゲームとの関連ではないでしょうか。勉強や読書でも、本人が気をつけないといけないことがあります。



視力とゲーム

「ゲームのやり過ぎ」で目が悪くならないか、目が疲れないか、今や親の心配は非常に大きいといえます。長時間、同じ姿勢でテレビやゲーム機に向かえば、やはり目が充血し、目の乾燥による角膜障害が起きます。親がいつも子どもを見張っているわけにもいかないので、子ども自身が「ゲームのやり過ぎは目によくない」ということを、しっかりと自覚するように教えることが大切です。

ゲーム機から目を守るために

- 連続使用は50分以内
- 手元で画面を見る場合は、50センチ以上離れても楽に見える機器を選ぶ。
- 離れたテレビの画面を見る場合は、画面の大きさによって適正な距離をとりましょう。

注：テレビの最適視聴距離は画面高さの3倍とされている。



勉強や読書も目に負担なく

勉強や読書をするとき、目のために気をつけないといけないのは、姿勢、時間、照明です。

①正しい姿勢で

背中をまっすぐに伸ばし、目と本の距離を30センチくらい離しましょう。寝転んだり、悪い姿勢で本を読んだりすることはやめるべきです。

②50分したら10分は目を休ませる

勉強も読書も、50分したら10分間くらい目を休ませましょう。

③照明は明るすぎず、暗すぎず

子どもは熱中すると、暗い場所でも平気で本を読み続けるので注意が必要です。明るすぎてもよくないので、直射日光下での読書やゲームは避けましょう。

目のために親が気をつけること

彩りのよい食事を楽しむ。

テレビの合間に目を休ませる。

子どもの目を守るために、

毎日の生活の中で取り組んでみましょう。



食事と睡眠も大切に

日々の食事と睡眠は、子どもの体調を整えるだけでなく、目を健やかに保つためにも大切です。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。また、快適な睡眠は目の疲労回復につながります。夜遅くまでおきている子どもが増えています。日中も元気に過ごせるように睡眠時間を確保しましょう。

早期発見・早期治療

目の病気をチェックするだけでなく、正しい視力を知り、目に合った眼鏡を作るためにも、学校の身体検査で、眼科受診をすすめられたら、必ず受診しましょう。育ち盛りの子どもの目にとってこそ、早期発見・早期治療が大切なのです。

家族にうつさない

ウイルス性結膜炎（流行性角結膜炎や咽

頭結膜熱）と診断されたら、家族にうつさないように注意しましょう。まず、感染予防のために、石けんと流水で手指をよく洗います。タオルなど顔にふれるものは、家族とは別のものを用意します。

点眼の注意

- ・ 1回の点眼は1滴で十分。
- ・ 点眼した後は、パチパチせずまぶたを閉じて静かに目頭を3〜5分、軽くおさえる。
- ・ 2つ以上の目薬を使用するときは、5分以上間隔をあけて点眼する。



視覚障害の方に私たちができること

目の不自由な人に出会ったら

街や駅で、白い杖をもっている人に出会ったら、まず一言「何かお手伝いできますか」と声をかけてください。いきなり手を引っ張るのはいけません。手をかす前に相手の意志を確かめ、依頼されたら自分の腕につかまってもらい、一緒に歩きます。階段の前では立ちどまり、「上り（下り）階段です」と伝え、電車の中で席が空いているならそう伝えましょう。方角を教えるときには、「あっち」など抽象的に表現しないで、「右にあります」など、具体的にいきましょう。



ライオンズクラブの活動

ライオンズクラブは、1917年に米国で誕生しました。

1925年、^注ヘレン・ケラーがライオンズ国際大会に参加し、「盲人のための暗闇と戦う騎士たれ」とライオンズの会員たちに訴えかけました。ライオンズクラブでは百年近くの間、世界中の人々を対象に、失明予防、視力の回復、眼科医療の改善を目指す奉仕活動に取り組んでいます。

注：ヘレン・ケラー アメリカ合衆国 1880年1月1968年 重い障害を背負いながらも世界各地を歴訪し、身体障害者の教育・福祉に尽くした。

アイバンクへの登録

角膜移植を待っている患者さんのために、自分の眼球を提供するよう登録する公的機関をアイバンクといいます。アイバンクへの登録は、年齢制限もなく、近眼や老眼でも大丈夫です。ただし、検査の結果、移植できないケースもあります。詳しくは、各地のアイバンク協会までご連絡ください。

日本アイバンク協会
〒101-0054
東京都千代田区神田錦町2-2
武内ビル 4F
Tel: 03-3293-6616
Fax: 03-3293-5140