

N a g a s a k i E y e C l i n i c

長崎眼科クリニック

NEWS

vol. 3
2019.4 発行



草木が芽吹き、花々が彩る「春」。

ずっと、この華やかな季節を見ていただきたいと
私たちは心より願っています。

新しい環境で、新しいことが始まることが多いこの季節。

どこか心がフワフワ。そんな時、色鮮やかな草花に目を向けて、
ご自身を見つめ直してみましよう。

眼科検診などの体のケアもこの季節に
おすすめします。



アレルギー性結膜炎について

春から症状がでる“アレルギー”に注意

春になり暖かくなると、目の痒みを訴える人が多くなってきます。テレビや新聞でもスギ花粉の飛散状況が伝えられています。花粉症とは花粉によって目と鼻にアレルギーを起こした状態ですが、今回はアレルギー性結膜炎についてご説明します。

“アレルギー”とはいったいどんなものなのでしょうか。私たちの体は病原体などの異物（抗原）に対して、抗体という抵抗力を作りだし、体を守っています。ところが抗原に対して体が過敏に働いて、不都合なことが起こることを“アレルギー”といいます。

アレルギー反応を起こす抗原（アレルゲン）にはどんなものがあるのでしょうか。まず、花粉が挙げられます。2月～3月に飛散するスギが全国的に有名で、花粉症＝スギ花粉という印象をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。たしかに、今年はスギ花粉の飛散量が例年よりもかなり多く、たくさんの患者さんが来院されました。ところが、八女は田舎で周りに雑草が多いため、4月ごろから夏にかけてのカモガヤなどのイネ科の雑草や夏から秋にかけてのヨモギやブタクサなどのキク科の雑草でもアレルギーが起こります。4月～6月の子どもたちの学校検診でもアレルギー性結膜炎の生徒が多数見られます。真冬以外は何らかの花粉が飛んでいるのです。

季節に関係がなく 注意が必要な“ハウスダスト”

次にアレルゲンとして多いのは“ハウスダスト”です。これは家の中のほこりのことで、ダニやカビ、人や動物のフケなどです。ハウスダストは季節に関係なく1年中起こります。その他のアレルゲンとしてはPM2.5のような大気汚染物質や動物の毛などもあります。

アレルギー性結膜炎の症状としては痒みが代表的ですが、ベタベタした目やにや涙もです。アレルギーによる目やには透明から白っぽくあまり色はついておりませんが、痒くて目を擦ってばい菌が入ったら、黄色から緑色の汚い目やにがでます。

目の所見としては結膜の充血がありますが、結膜がゼリーみたいにふくれてくることもあります。また、上眼瞼の裏側にブツブツ（乳頭増殖）がみられますが、この所見がアレルギー性結膜炎の特徴です。さらに、まぶたも腫れてくることもあります。

治療はまず抗アレルギー薬の点眼です。これはほとんど副作用がなく安全に使えますが、これで症状がおさまらない際にはステロイドの点眼を併用します。ステロイドは良

く効くのですが、不用意に使用していたら緑内障を起こすことがありますので、必ず眼科医の管理の元での使用が必要です。また、アレルゲンを洗い流す目的で、外出から帰った際に防腐剤の入っていない人工涙液で目を洗うのも有効です。水道水での洗眼は塩素が入っているので、刺激によりかえって悪化します。

アレルギー性結膜炎の重症型として春季カタルがあります。思春期の男児にみられ、上まぶたの裏側に石垣のような重度の乳頭増殖が見られます。角膜にも傷がつき、痒みに加えて痛くなり目が開けられず授業に差しつかえがでることもあります。その際には免疫抑制剤の点眼や目にステロイドの注射を行うなどの処置を施します。

《アレルギー性結膜炎》



上眼瞼結膜にみられる乳頭増殖



アレルギー性結膜炎にみられる結膜充血



春季カタルにみられる石垣状の乳頭増殖



春季カタルにみられる角膜の傷

アレルギー性結膜炎、花粉、 ハウスダストの対策について

毎年同じ時期に痒みがでる方は花粉によるアレルギーが考えられますので、その花粉の飛散する前より抗アレルギー薬の点眼を開始したら、そのシーズンの症状が軽くなりますので、ぜひお試しください。スギの場合は2月初めよりの点眼が効果的です。

アレルギー性結膜炎対策としては、花粉症の方はゴーグルやマスクが有効で、メガネをかけるだけでも目の表面に飛び込んでくる花粉を防ぐことができます。帰宅時には衣服や髪をよく払ってから家に入るようにし、洗顔やうがい、人工涙液での洗眼も重要です。

ハウスダスト対策としては、掃除を欠かさないこと、エアコンのクリーニングも忘れずにしましょう。またプールに入るときには必ずゴーグルを着用するようにしてください。コンタクトレンズを装着される方はアレルギーの症状が強いときはメガネにしたほうが無難と言えます。



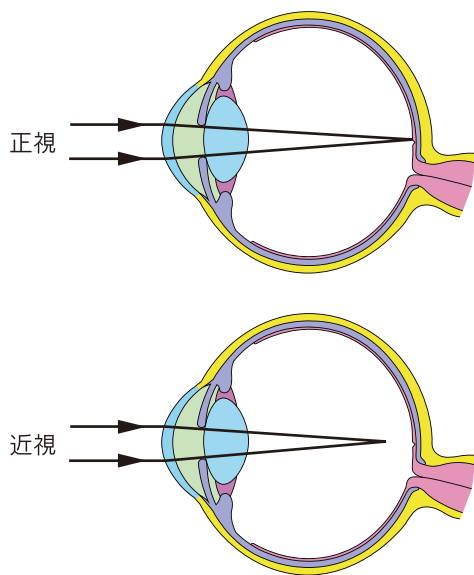
子どもの近視について

成長期に物が見えづらくなったら、近視の可能性がありそうです。

学校の検診で視力低下を指摘されるお子さんも多いかと思えます。そのほとんどは近視です。では近視とはどういう状態でしょうか。

まず、物が見える仕組みについて考えてみましょう。目に入ってきた光は角膜、水晶体（カメラのレンズにあたります）を通過して、網膜（カメラのフィルムにあたります）で像を結びます。それが視神経を通じて脳に伝達され物が見えるわけです。遠方（無限遠）を見た場合、正視の方はピントが網膜で合いますが、近視の方は眼軸（目の長さ）が長い、あるいは角膜、水晶体の屈折力が強いいためピントが網膜ではなく、その前方で合うため、遠くが見えない状態をいいます。

《子どもの近視について》



子どもの成長期には身長が伸びるのと同様に眼球も発育して大きくなるため、眼軸長が伸びやすく近視になりやすいといわれています。しかし、成長しても近視にならないお子さんもたくさんいます。

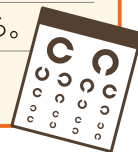
では、どのようなお子さんが近視になるのでしょうか？まず、遺伝因子があります。両親が近視の子どもは両親ともに近視でない子どもに比べ7-8倍近視になりやすいといわれています。顔や体形が親に似るように目の構造も親に似て眼軸が長くなるためです。もう一つの原因は環境因子です。近くを見る際には水晶体が厚くなり、網膜にピントを合わせますが、近業が長いと水晶体の屈折力が強くなり近視になりやすいといわれています。最近ではゲームやスマホなど近くを見る機会が多いため近視の子どもが多くなっているといわれています。

ところで、子どもの近視の進行を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？下記に近視研究会が作成した学童の近視進行を予防するための方法をまとめていますので、ご参照ください。

学童の近視予防⑦項目



- ① 一日できれば2時間は外で遊ぶ。
- ② 学校の休み時間はできるだけ外で遊ぶ。
- ③ 本は目から30cmは離して読む。
- ④ 背筋を伸ばし、良い姿勢で本を読む。
- ⑤ 読書、スマホ、ゲームなどの近業は1時間したら5分～10分程度は休み、できるだけ外の景色を見たり、外に出てリフレッシュする。
- ⑥ 規則正しい生活（早寝早起き）を心掛ける。
- ⑦ 定期的な眼科専門医の診察を受ける。



近視で遠くの物が見えづらくなったら、眼鏡が必要となります。最初は見えにくいときや授業中だけで良いです。コンタクトレンズは自分でしっかり管理できる中学生になってから、使い捨てのソフトレンズ使用が安全です。コンタクトレンズは所詮異物ですので、角膜に傷がつく可能性がありますし、長時間の使用は角膜への負担がかかりますので、必ず眼鏡との併用が必要です。

よく近視は悪い目と思われる方が多いと思いますが、眼鏡などを装用したら、はっきり物を見ることができ、老眼世代になったら眼鏡をはずしたら近くが良くみえるので、年をとったら便利になります。非常に強い近視以外はそう心配することはありません。



長崎眼科クリニック

院長 長崎 比呂志

日本眼科学会専門医、医学博士。鹿児島大学医学部を卒業後、久留米大学などで勤務し大牟田市立総合病院眼科部長を経て、平成17年4月に長崎眼科クリニックを開設。眼科疾患一般に対して診療。特にお子さんの遠視や弱視などの小児眼科や糖尿病網膜症、網膜剥離などの眼底疾患に力をいれている。



目のための「セルフケア」

目のストレッチ運動で、 筋肉をほぐして疲労回復を。

私たちは、普段の生活の中でテレビ、スマホ、パソコンなどと、知らない間に目を酷使しています。この疲れが原因で、大人になってから近視症状がでてくる人も増えているそうです。

少しでも、目を労わるための方法として、「目のストレッチ運動」をご紹介します。

私たちの目は、「内直筋」「外直筋」「上直筋」「下直筋」「上斜筋」「下斜筋」の6つによって支えられています。ここの6つの筋肉をほぐすことで、血行もよくなる効果が期待できると言われています。



その「目のストレッチ運動」は、

- ① 目を閉じる
- ② 目を閉じたままの状態、ゆっくり上下を見る
(ポイント) 目玉を動かしていることを意識しましょう。
- ③ 目玉を右回り・左回りにぐるぐると動かす。
目が疲れを感じたら、遠くを見たり、温めたり、冷やしたり、そして「目のストレッチ運動」をするなど、目を癒してあげましょう。

初めてのコンタクトは、 長崎コンタクトレンズ WISH で。



コンタクトレンズの普及率は年々高くなり、若年者でもコンタクトレンズを装用する人が増えました。しかし、正しい使い方をしないと様々な合併症が起こり、ひどい場合は視力が低下し失明してしまうこともあります。今回も前回から引き続きコンタクトレンズの眼障害についてお伝えします。

～健やかな瞳のために～

長崎コンタクトレンズ

WISH

tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト <http://nagasaki-eye.com/>

角膜への血管侵入 ▶

酸素透過性の低いコンタクトレンズを長時間装用していると角膜の酸素不足が起こります。血液の中には酸素が多く含まれています。



角膜は元々血管がない組織ですが、角膜の酸素不足が起こると酸素不足を補うために、結膜の血管が角膜に侵入します。程度がひどくなると角膜が混濁し、視力が落ちることがありますので、角膜への血管侵入がみられたら、コンタクトレンズを酸素透過性の高いものに替え、装用時間を短くしたり、コンタクトレンズの装用を中止することが必要です。

LINE@ ☆公式ページ開設!!

この度、長崎コンタクトレンズ WISH のLINE アカウントができました。お得な情報や目の健康に関する知識やコンタクトレンズのケア情報まで配信しています。右のQRコードよりご登録ください。



※健康保険証をご持参ください。
※コンタクトレンズは高度管理医療機器です。眼科医の処方によりお求めください。

◎お問い合わせ

Nagasaki Eye Clinic

長崎眼科クリニック

tel.0943-22-6123

〒834-0063 福岡県八女市本村 936-1

☆公式サイト <http://nagasaki-eye.com/>

