

畠山眼科 情報室

20

近視の予防は戸外で 2 時間

最近の研究では、小児期に、3000ルクス以上の明るい所で、毎日 2 時間以上過ごすと、近視の進行を予防できるとされています。戸外であれば、曇りの日でも、木陰でも、3000ルクス以上あります。(可視光線の中でも特に波長の短いヴァイオレットライトを浴びることが重要です。)毎日2時間以上、戸外で活動しましょう。

毎日、2時間以上の外遊びの時間を確保するのは、塾やお稽古事のスケジュールが詰まっていると難しいかもしれません。小学生であれば、登下校と休み時間プラス数十分の外遊びで2時間とれます。無理に外で遊ばなくても、自然観察やスポーツ、スケッチでも構いません。戸外の明るい所でしっかりと活動することが近視の予防に効果があるようです。

長時間 近くを見ない



近視の進行には遺伝と環境が影響すると言われています。親、祖父母が強度の近視であれば、子や孫は近視になりやすいのですが、遺伝要因については自分の努力ではどうすることもできません。でも、環境要因は自分の努力で改善することができます。

近業（近くのものを見続けること）が近視を促進します。近業を避けましょう。裁縫、検品、製図等の細かい作業、長時間のスマホ、液晶画面のゲーム、勉強、読書、等の作業が目には悪いと思われていますが、これらの作業そのものが目に悪いわけではありません。近づけて見るから目に悪いのです。30cm以上目から離して見ていると、近視はほとんど進行しません。見る物を目から離して作業して下さい。

暗い所で、目を近づけて本を読むと、瞳が大きく開いて、レンズの焦点深度が浅くなり、ピント合わせに目の負担が大きくなり、近視が進行します。暗い所での読書やスマホ操作は避けましょう。夜空の 遠く の星を見続けた場合、暗くても近視は進行しません。近くの物を見続けるのが良くないのです。

トンボのメダマは水色メダマ



トンボ取り 今日はどこまで 逃げたやら

トンボの目がすべて水色というわけではありません。トンボには2つの大きな複眼と3つの単眼があります。複眼には約2万個の小さな目(個眼)が集まっています。複眼の上半分の個眼は、下半分より少し大きく、青い光だけを感じます。青い空の上から鳥などが襲ってこないか見ています。下半分の個眼は上半分より少し小さく、紫外線から赤い光まで、人よりも幅広い波長の光を感じることができて、餌になる小さな虫を探します。人よりもカラフルな世界をみていることになります。

盲点

人の目には、正常でも見えない部分があります。これを盲点といいます。
眼球の奥には、光を感じる視細胞が隙間なく並んでいますが、神経の集まっている所だけ視細胞がありません。その部分だけ見えないのです。

下の図で試してください。

この紙を目から 30cm ぐらい離して、左目を閉じて、右目でイカを見て下さい。

タコが消えます。(消えない時は紙をゆっくり近づけたり、遠ざけたりして下さい。)

次に同じ距離で右目を閉じて、左目でタコ見て下さい。同じようにイカが消えます。

見えない部分があることがわかりでしょうか。

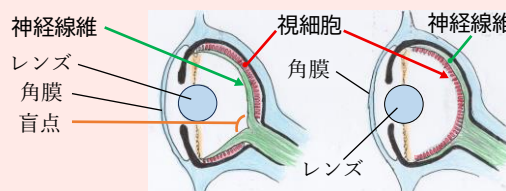


右目で見えない所は左目で見て、左目で見えない所は右目で見えるので、両目を開けていると、盲点を自覚することはほとんどありません。

見えない部分があっても、そのために 見にくくて、不便を感じることはないということです。

タコの目には盲点がない

タコやイカ等、軟体動物 頭足類の網膜と ヒトや魚類など脊椎動物の網膜では視細胞の層と神経線維の層が逆転しています。脊椎動物では神経線維が視細胞の層を突き抜けて



脊椎動物(魚類)の目

タコ(頭足類)の目

脳に繋がるので必ず盲点ができます。頭足類では視細胞の層と、神経線維の層が逆なので盲点はありません。

畠山眼科 診療案内

〒432-8002 浜松市中央区富塚町2043-1 ☎053-475-6000

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	×	○	○	×	○	○	○
PM2:00~ 5:30	×	○	○	×	○	○	×

水曜、日曜、祝日…休診

月初めの受診時には、マイナンバーカード、資格確認証、各種受給者証をご提示下さい。
予約制ではありません。
来院された順に診察いたします。
院内 禁煙 にご協力下さい。

