

Q. 仮性近視とはなんですか？

A. 近視とは遠くにピントが合わない状態のことを言いますが、仮性近視は本当の近視（真性近視）ではなく、目の調節の異常による一時的な近視のことをいいます。

まだ小さいお子さんの場合、うまくピント調整が出来ません。小学校低学年の子供など低年齢ほど仮性近視の割合が高いとされており、年齢が上がるにつれて仮性近視の確率は減っていきます。ただし、仮性近視でも緊張した状態を長く続けていると、真性近視になることがあります。

Q. 仮性近視はなぜ起こるのですか？

A. 焦点を合わせる時、眼球の中のレンズが厚くなったり薄くなったりします。このレンズを動かすための筋肉が毛様体筋です。この毛様体筋の過度な収縮で緊張状態になるのが仮性近視です。本を近づけて読みすぎたり長時間テレビゲームをしたりすると、毛様体筋が縮んだ状態が続きレンズが薄くならないために、遠くが見えにくくなってしまいます。

Q. 近視は治すことができますか？

A. 真性近視は近視屈折矯正手術（レーシック）など外科的な手術で治す以外に方法はありません。

仮性近視は緊張によって一時的に起こるものなので、薬剤等を用いた外来治療が可能です。

Q. 仮性近視を予防するにはどうしたらよいですか？

A. <正しい姿勢で見る>

机で勉強するときや本を読むときは、明るい場所で本との距離を30cm以上離し、背筋を伸ばし正しい姿勢で見るようにしましょう。

<毛様体筋のほぐし方>

近くを見続けると、毛様体筋が緊張し調節しにくくなるため、1時間近くを見たら、15分くらいほぐす必要があります。遠くを見て緩めただけでは、緊張はしてなくても筋肉がほぐれるわけではありません。キャッチボール、外で遊ぶ、家事のお手伝いなどをして遠く、近く、とピントを動かすと、毛様体筋をほぐすことができます。



執筆薬剤師 小林 悠



今月の内容

- 眼底検査でわかる眼科の病気～その2～
- 梅雨はダニの繁殖シーズン
- 仮性近視について

ベラドンナ（ナス科）

ヨーロッパ産の多年草で、薬草園で見ることが出来ます。高さ 0.5～1m ほどになり、枝を出して広がります。葉は長さ 6～20cm の楕円形です。花は葉腋に着き、下向きの鐘形で紫褐色、果実は球形の液果で暗紫色です。植物全体にアルカロイドのアトロピンを含み有毒ですが、根をベラドンナ根（こん）といい、鎮痛・鎮痙薬にします。

写真・文 指田 豊

2013年6月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹

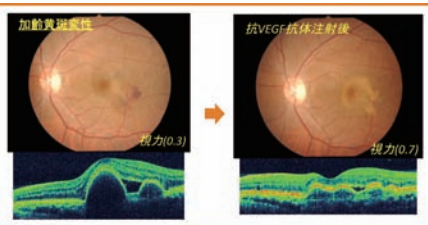
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

前回は「眼底検査とは何か」と、眼底のしくみについて解説しました。今回は、眼底検査でわかる代表的な病気について解説します。

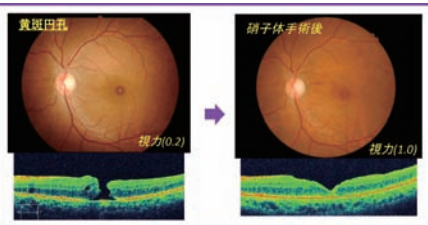
**加齢黄斑変性**

黄斑部の異常で最もよく知られているのは「加齢黄斑変性」でしょう。黄斑部の網膜と脈絡膜の間に、脈絡膜新生血管と呼ばれる異常血管が発生する病気です。ここから浸出液が網膜・脈絡膜間に貯留して**網膜剥離を引き起こしたり**、出血により**重篤な視力障害**を来します。**初期症状は「ゆがみ」**で、格子が歪んで見えることで気づきます。眼底検査では中心窩での色調の変化で気づくことが多く、精密検査では光干渉断層計（OCT）で比較的簡単に診断が出来ます。以前は治療に苦慮する病態でしたが、脈絡膜新生血管を抑制する**抗VEGF抗体**と呼ばれる治療薬が開発され、早期の段階であれば眼球内への投与で治療成績が向上しています。しかしながら進行した症例では新生血管が抑制できないため、**早期発見・早期治療**が重要な鍵となる疾患です。



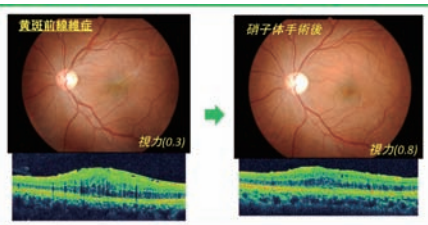
**黄斑円孔**

中心窩に孔が開いてしまう病気です。中心窩に何らかの物理的な力が加わって起こると考えられていますが、原因は不明です。**物を見ると中心だけが見にくく感じます**。若年者で外傷によるものを除いては、基本的に**硝子体手術**と呼ばれる難易度の高い手術で治療をします。中心窩の網膜表面にある内境界膜と呼ばれる薄い膜を剥離するため、**網膜専門科医への診療**が必要になります。手術による円孔閉鎖は高確率で成功しますが、発症から3ヶ月を過ぎると手術成績が著明に下がるため、やはり**早期発見・早期治療**が鍵となります。



**黄斑前線維症**

黄斑部の網膜表面に線維性の膜が出現し、網膜表面に皺を作ってしまう病気です。**物を見ると歪んで見えます**。眼球内のどこから細胞が遊走して黄斑部で膜状になると考えられており、網膜に小さな傷があることもあります。硝子体手術によって、**線維増殖膜を物理的に剥離除去する**必要があります。この病気は進行が比較的緩やかなため、悪化するまで気づかれないことが多く、手術後に網膜の皺は改善しながらも視力が回復しないこともあります。**症状が出始めた時点で網膜専門科医と早めに相談**することをお勧めします。



東京医科大学 八王子医療センター 眼科 志村 雅彦

ちょっとお耳を……

**梅雨はダニの繁殖シーズン**

最近、草むらなどに多く生息しているマダニが媒介する新しい感染症が、日本で初めて確認されました。また、屋内にいるダニは人を刺したりアレルギーの原因になったりするので、注意しなければなりません。ダニの繁殖最盛期は梅雨のシーズンから夏場と言われており、今の時期からのダニ対策が非常に重要です。

**ダニの特徴**

- ・室温20～30℃、湿度60%以上を好みます。
- ・ほとんどのダニは目に見えません。
- ・人のアカ、髪の毛、食べかす、ほこり、ペットの毛、粉製品（ホットケーキミックス、お好み焼き粉）などをエサとします。
- ・一部は人を刺します。刺されると患部は赤く腫れ、ひどいかゆみが1週間以上続きます。
- ・死骸は小児喘息やアトピー性皮膚炎などアレルギー疾患の主な原因となります。

**ダニの種類**

一口にダニと言っても約2万種も存在します。その中で人に害を与えるのはほんの一部と言われています。今回はわたしたちの身近にいる、注意が必要なダニをいくつか紹介します。

ヒョウヒダニ（チリダニ）	家の中にいる90%がこのダニです。ほこりの中に棲みます。人は刺しませんが、死骸がアレルギーの原因となります。
イエダニ	人を刺します。ネズミに寄生します。
ツメダニ	人を刺します。ヒョウヒダニをエサとします。
マダニ	媒介となって感染症を引き起こします（詳しくは第205号参照）。森林・草むらに生息します。

**ダニ駆除のポイント**

- ☆湿度が55%以下ではダニは生きていけないので、除湿しましょう。
- ☆布団は天日干しをしたり、布団乾燥機にかけたりしましょう。
- ☆ソファや布団は、叩いてダニを表面に出してから掃除機で吸いましょう。
- ☆ダニのエサがないように掃除をこまめにしましょう。
- ☆定期的にダニ駆除剤を使用しましょう。
- ☆開封後の粉製品は、冷蔵庫で保管するか早めに消費しましょう。



梅雨の季節、ダニを知り、正しい対策を取ってダニの繁殖に備えましょう。

執筆薬剤師 大石 浩代