



日常生活の工夫で 近視の進行をゆるやかに

少し前までは近視は病気ではなく、予防法も無いので眼鏡やコンタクトレンズで矯正するしかないという考え方が主流でした。でも最近になって近視は進行の予防が可能ということがいろいろな研究で分かってきて考え方が変わってきました。

近視は眼の奥行きが伸びてピントが合わなくなる状態です。眼の奥行きが伸びると網膜や神経が引っ張られて緑内障や網膜剥離など他の病気のリスクを上昇させます。特に近視の進行が速い人やすでに強い近視がある人はそのリスクが高くなるので進行予防が重要になってきます。

予防には、日常生活での工夫が大切です。屋外での活動により、1日2時間程度の自然光を浴びると、近視の進行を抑える可能性があると言われています。次に、読書やスマートフォンの使用時は30～40cm以上の距離を保つことが重要です。長時間近くを見続けないようにし、30分ごとに遠くを見て目を休めることも効果的です。

その他積極的な方法として、「オルソケラトロジー」は夜だけ使用し朝外せば近視が軽くなるコンタクトレンズですが、近視の進行も遅らせることができます。近視の進行を抑制する点眼も発売されています。また、遠近両用のコンタクトレンズや近視抑制用眼鏡も効果があることが分かってきました。

近視を元に戻すことはできないのですが、進行を遅くするいろいろな方法が登場していますので、眼科医と相談しながらその方に合った治療法を選択していただきたいと思います。

アイビー眼科

院長 田中 民江