

「超近視時代」を乗り越えよう①



先日、NHKの健康番組「子どもの目に異変：眼軸近視の実態」を視聴しました。
コロナ禍の影響でいわゆる”ステイホーム”を余儀なくされ、自宅でのゲーム・タブレット・スマホなどを使う時間も増え、ますます目が酷使されています。当院に来られた子供さんの診察で「えっ？！1年でこんなにも悪くなっているのですか？」と驚かれる保護者の方もおられます。小学生の視力や目の状態を調査した結果、近視の原因となる眼軸（目の長さ）が伸びている子どもさんが多く、危険な「超近視時代」を迎えるという指摘がありました。そうすると、視機能に影響を及ぼす白内障・緑内障・網膜剥離などのリスクが高くなります。では、具体的にどのような対策をすればよいのでしょうか。

- ①屋外で遊ぶ：1000ルクス（屋外）1日2時間以上。ちなみに教室内・デスクライトは300ルクス、窓際は800ルクスです。太陽光線が脳内化学物質ドーパミンを活性化して近視進行を抑えるとの報告があります。
- ②ゲームをするなら大画面で。
- ③【3つの20】：20分間ゲームなど手元の作業をしたら20秒間、20フィート（約6m）離れた場所を見る。30センチ以内の手元作業の時間が長くなると、近視が進行するとされています。
- ④適正な眼鏡をつくる：眼鏡の度が強いと遠くはよく見えるようになりますが、焦点は奥に行きすぎてしまい眼軸が伸びるとも考えられています。
- ⑤低濃度アトロピン点眼治療
- ⑥多焦点コンタクトレンズ：レンズの中心部から周辺部分に向かって徐々に度数が変化します。
- ⑦オルソケラトロジー：特殊なコンタクトレンズをつけることで、就寝中に角膜の形を変化させ、裸眼視力を矯正します。
- ⑧サプリメント服用：クロセチンという成分が近視抑制に効果が期待されています。

今回は紙面の都合により、当院で導入している「低濃度アトロピン点眼治療」の概要についてお伝え致します。近視を抑制する効果があるものとして瞳孔を拡げる1%アトロピンという点眼薬があります。ただしこの濃度では、1週間ほどのまぶしさや手元が見えにくくなるなどの強い副作用があり、日常生活には適さないとされてきました。0.01%という低濃度のアトロピン点眼（商品名マイオピン点眼）は、シンガポール国立大学の臨床試験で近視の抑制効果があるという報告がされ、現在わが国でも幾つかの大学で臨床試験中です。

マイオピン点眼の特徴

- *副作用がほとんどありません。
- *近視の進行を平均60%軽減させると言われています。
- *日中の光のまぶしさに影響を及ぼさないため、サングラスもほぼ不要です。
- *手元を見る作業に殆ど影響を与えません。
- *毎日就寝前に1滴点眼するだけの、非常に簡単な治療法です。
- *目薬（1本5ml）は両眼用で1ヵ月の使い切りです。
- *日本国内では、未承認の薬となります。

- 対象となるお子さま。
 - *基本的に6歳～12歳の方
 - *中程度（-6.0D以下）の近視の方
- 個々の症例に応じて適応の判断をさせていただきます。



●治療を受ける上での注意点

- *あくまでも近視が進まないようにするための治療です。この治療によって視力が回復するわけではありません。
 - *最低でも2年間以上、可能なら高校くらいまでの継続が推奨されます。
 - *本治療は自費診療となりますので、保険診療は適応されません。
- 詳しくお知りになりたい方は、最寄りのスタッフにお申し出ください。

親切・丁寧・笑顔がモットー

梶川眼科医院 情報誌（年4回季刊発行）

瞳きらきら通信

TEL 078-732-0091 兵庫県神戸市須磨区前池町3-4-1

2021

春

vol.40



院長ごあいさつ

4月から2021年の新年度がスタートします。

Withコロナの時代を乗り切るためにもっとプラス思考人間になりたいと思い、ご縁があってSBT認定講座3級を受講しました。



Super Brain Training（スーパー・ブレイン・トレーニング）のこと。SBTは脳生理学と心理学に基づき、研究、確立した脳から心を鍛えるメンタルトレーニングです。臼井先生の講座では脳の仕組みを絡めながら解りやすく説明して下さります。系統的にカリキュラムが組まれており実践的なワークも多いので非常に身に付きやすいです。

脳が変われば、人は変わる！！

成功する脳＝成功すると思えるから成功する。

ワクワクするイメージを持てば、誰もが自然と成功する。

プラス思考をつくるために3つの能力を高めます。

①成信力：成功を信じる力

②苦楽力：苦労・努力を楽しむ力

③他喜力：周りの人を喜ばせる力

「成功を信じて、毎日ワクワクして目標に挑戦する。」

まずは、第一段階を意識しプラス思考を習慣化しようっと！！



院長 梶川大介

コラム数珠つなぎ



今回は、視能訓練士・能登原がお届けします！

コロナの感染とは無関係に庭の草木は春の訪れを教えてくれる。自粛生活が始まりはや一年が過ぎた。友人とカフェに行ったりランチしたり…日常を離れたしばしの楽しみ。それができなくなる。考えただけでテンションが下がる。しかし、当院院長の教えを思い出す。ポジティブ思考にスイッチを切り替える。お家時間を楽しく充実したものに…話題の絵本えんとつ町のプペルを読む。漫画鬼滅の刃を読破する。なんだかワクワクしていたのも束の間。家族全員が自粛生活をするということは、全員が家にいる。今までより忙しい？気のせい？いや気のせいではなく忙しい。ご飯が終わればまたご飯。ご飯の合間にお茶を飲む。そしてまたご飯。こうして貴重な休日があつという間に過ぎて行く。ポジティブ思考にスイッチを切り替える。家族の時間は増えた。会話も増えた。しかし、しかし…今はコロナが収束し、一人の時間が戻ることを願うばかりである。



須磨水族館に思いを馳せて

受付：河野



須磨水族園は、32年前、私の次女の生まれた年にリニューアルオープンしました。ことある毎に水族園に連れて行って娘たちを遊ばせていました。その親しみのある水族園が閉園するとのことで、是非もう一度、あのイルカライブを観てみたいとの思いで主人と一緒に出掛けることにしました。その当日の朝、次女から私も行きたいとの連絡があり、急遽一緒に行くことになりました。



急だったため、私たちが先に行って席を取っておくと言っていたものの水族園に着いてビックリでした。何と、入場券を買うのに、最後尾を案内する看板が立てられていました。神戸に住む人たちは、みんな思いは一緒なんだなあと、もうこの時点で胸が熱くなっていました。

11時からのライブなのに9時ですでに場内は満席です。何とか席も確保できて、待っていると次女が来ました。傍らを見ると長女も一緒に来ていて、何と32年前に彼女たちを連れてきた当時を頭が駆け巡り、私の涙腺はうるうると、ゆるみっぱなしでした。11時にイルカライブが始まりました。水族園ではしゃいでいた幼子だった娘たちも、こうして母親になって子育てを一生懸命しています。記憶が走馬灯のようにグルグル回っていました。次女が、はじめてイルカショーを見た時は、最初から最後までずっと泣いていたのを昨日のことのよう覚えています。今日は、私が最初から最後まで泣きっぱなしでした。

そんな暖かい思い出いっぱいの水族園ともしばらくのお別れです。3年後には、この昭和感の水族園ではなくて、つぎは、ホテルも併設された近代的な施設になって、オルカとともに帰ってくるとのこと。その時には、親・子・孫の3世代で是非、来たいと思っています。この32年間、私たちに感動とたくさんの思い出を与えてくれて本当に感謝です。ありがとうございました。そして、お疲れさまでした。※記念にイルカのデザインのキーホルダーに今日の日付と私たち4名の名前を刻印して、買って帰りました。



感謝 ♪ ♪ 永年勤続20年 ♪ ♪

受付・水島

この度、20年永年勤続の表彰をしていただきありがとうございます。

学生を卒業して初めて就職したのが、先代の一平先生の時でした。

“なんて患者さんの多い病院！”が第一印象で、先生が診察されているお姿は威厳があり優しさも感じる先生だった事を覚えています。数年して、代変わりされてから検査内容も増え、先生の思う眼科へと劇的に変化していきました。「大介先生、優しい～」と患者さまからの先生の人気はアイドル並みでしたよ。

その後、結婚子育ての為に退職しましたが、10年後、縁があって再就職ができた時は、やっぱりここで仕事がしたい！と思った瞬間でした。当時を知っている患者さまから声をかけていただいた時は嬉しくて頑張る励みになりました。

今後も微力ながら地域密着の梶川眼科の一員として盛り上げていけたら嬉しいです。



院長・梶川大介より。

お二人には、20年間という長きにわたり梶川眼科医院を支えて頂いて感謝しかありません。

20年って本当に凄いです！！いつも素敵な笑顔のお二人の存在は、通い慣れた患者さんに安心感や信頼をお届けします。全く初めての新患の方に対しても優しい対応でさすがです。

チーム梶川のモットー「親切・丁寧・笑顔」もばっちり。

チーム梶川のメンバーでいてくれてありがとう。

受付・木崎

梶川眼科で働かせて頂き20年が経ちました。医師会からの表彰状と先生からの素敵なプレゼントをいただき、改めて20年が経ったのだと感じています。

20年前、少し自分の時間が持てるようになった頃ふと目にした梶川眼科の求人募集、先生との面接……昨日の事のようにはっきりと覚えています。あっという間の20年間ですが、楽しかった旅行、みんなが弾ける忘年会、食事会など本当に沢山の楽しい思い出ができました。色々な研修では、仕事に対しての自信や心構えなど身につける事ができました。また、多くの患者様やスタッフの方との出会いは私の人生での宝物となっています。

私を受け入れてくださっている先生、スタッフのみなさんには、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

後数年で退職となりますが今以上に梶川眼科での毎日を大切に頑張っていこうと思います。

