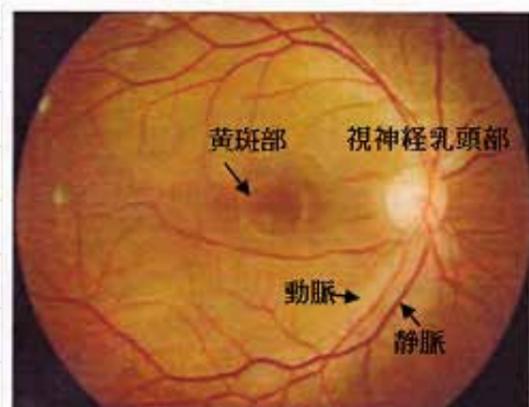


眼底検査

生活習慣病を予防するために推奨されている40歳以上の特定健康診断では、医師の判断により「眼底(写真)検査」(眼底写真撮影:眼球の奥にある視神経、網膜と血管)が受けられます。

視神経は脳神経とつながっており、緑内障などの眼疾患だけでなく、脳圧亢進(脳圧が高くなる)など脳疾患の関連がわかることもあります。

また、網膜の血管は、身体じゅうをめぐっている多くの血管の中で、唯一、直接観察できる血管です。網膜の血管を観察することで動脈硬化や出血の有無などがわかり、全身の血管の状態



も推測できます。

特に、糖尿病や高血圧症で治療中の方、放置状態の方にとって血管の状態を知ることは、重症化を予防する意味で大変重要ですので、健康診断の検査とは別に眼科受診をおすすめします。

この場合、写真撮影だけでなく眼科医が直接眼底を診察しますが、隅々までしっかり観察するために、瞳孔を開くための散瞳剤(点眼薬)を使用します。検査後4~5時間程度は瞳孔の働きが麻痺するので、予め送迎を依頼しておくなど受診の際はご注意ください。



人が受ける情報の約8割は視覚からのもとも言われていますが(諸説あり)、視力が落ちるとやる気や集中力も低下しやすくなってしまいますね。

見えにくさを感じるようになって、他に症状がなければ眼鏡を考えがちですが、まずは目(眼)に異常が起きていないかどうかを眼科で診てもらうことが大切です。

*目の疲れに効果的な栄養情報は、当冊子のP8『あしたの元気に』を是非ご覧ください!

おもな参考図書

- 深作秀春『緑内障の真実』光文社新書、2022年。
- 『眼科ケア』MCメディカ出版、2021年5月号。



連載

保健指導ノートから

目の検査のおはなし

~10月10日は「目の愛護デー」~



ダイハツ系連合健康保険組合保健師 平野 綾乃

この夏「子どもの近視が増えている」という文部科学省による調査報告が話題になりました。スマホやパソコン操作の時間が増えたうえ、コロナ感染拡大で外に出る機会が激減したことも影響か?とも言われています。また、老眼は中高年だけの問題ではなく20~30歳代も「スマホ老眼」、疲れ目を感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は目の検査のお話です。



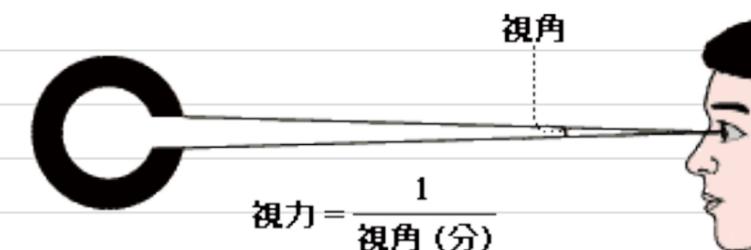
視力検査

健康診断や眼鏡屋さんで視力検査を受けることがありますね。健康診断では、5m先に見えるように設定された「ランドルト環(フランスのお医者さんの名前が起源)」の輪の切れ目がどの大きさまで見えるかという検査が行われています。

アメリカなどではアルファベット文字を使っているのですが、どちらの方法も「視角」(輪や文字の切れ目の間隔が眼に届く角度)を確認するという点で同じです。



この方法では、視力1.0=視角1/60度とされていますので、10倍の大きさの輪の切れ目(視角1/6度)であれば見える場合、視力0.1になります。



視力には、近くを見る「近方視力」と遠くを見る「遠方視力」がありますが、「近方視力」には「調整力」が影響します。例えば、老眼があると「近方視力」が低下します。

このため、健康診断での視力検査では、調整力の影響を除外して安定した視機能をチェックする目的で「遠方視力」として5mの距離を設定しています。

「遠方視力」の検査では、老眼のような「近方視力」の低下はチェックできませんし、中心の視力は保たれていても視野が欠けていく「緑内障」のような疾患も見逃されます。