

保健だより 10月

令和3年 10月号
大分県立玖珠美山高等学校 保健室

みなさん、黒板の字、はっきり見えていますか？

◎ 今年度の視力検査の結果

	A (裸眼)	B以下 (裸眼)	A (矯正)	B以下 (矯正)	合計
1年	37	29	14	33	113
2年	26	13	22	24	85
3年	15	12	35	18	80
合計	78	54	71	75	278

気づいて！！疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる
- 肩がこりやすい
- 目が赤くなりやすい
- 集中力がなくなった
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える

こんなサインがある人いませんか？

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォン画面を見たり、ゲームをしたりしたとき、その他強い日差しの所にいたとき、睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。目は起きている間ずっと働いてくれています。

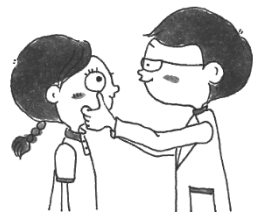


視力検査の結果、裸眼でB以下の人、矯正視力でB以下の人、合わせて129人いました。

約46%（昨年度約62%）の人が、見えにくさ（目を細めてみる、顔を傾げる、本を見るとき顔をちかづけて見るなど）があるようです。特に、メガネやコンタクトをしているにもかかわらず度が合っていない人が51.4%（昨年度68.5%）もいました。視力で、10月22日現在医療機関等の受診率は、55.4%、また、眼疾や目のかゆみ等で受診した人は、97人中81名で、83.5%です。視力が低下すると、見えにくさから頭痛など他の症状が出てきます。そして、姿勢が悪いことが原因で、視力低下している場合もありますので、正しい姿勢を意識してください。矯正視力がB以下の人は今の度があっているか、また裸眼視力でB以下の人は、まず、最初に視力低下の原因を知る必要がありますので、眼科での正確な検査をしてメガネ等の必要性を相談してください。まだ、受診等行っていない人には、現在個人面談を行っています。早急に行きましょう！

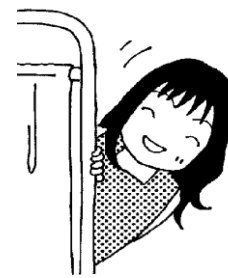


☆ 学校医さんからのアドバイス



コンタクトレンズは、目が乾きやすくなるので、コンタクト用の目薬をさしましょう。朝起きたときに目が乾いた感じがする人は、ドライアイの可能性がります。まずは、市販の目薬を試みてください。また、パソコンやスマートフォンの使用でまばたきが減るとドライアイになります。使用中は休憩を入れること、まばたきを意識しましょう。そして、夜に目のかゆみが増える人は、副交感神経の働きが優位になるためかゆみが増します。

目薬は、飲み薬と同様に用法・用量を守って使ってくださいね。目薬の栓を開けたら使用期限は、1か月です。期限をきちんと守りましょう！！



☆ 色覚検査について

色覚検査は、学校保健法施行規則の改正（平成14年4月1日施行）により、学校での定期健康診断の必須項目ではありません。しかし、学習指導や進路指導に際して、色覚異常の児童生徒を配慮するために、学校内で必要に応じて色覚検査を行うことは認められています。

本校におきましても、先日昨日色覚検査希望調査を行い『石原色覚検査表Ⅱ』を用いて実施しています。

ただし、学校で行う色覚検査はあくまで判定であり、確定ではありません。より正確に診断する場合は、医療機関へ行くようになります。

また、結果につきましては、検査後すぐに報告をしています。

裏面あり

「色覚異常」は学術用語です。「異常」という言葉には抵抗を感じる人が多く、現在、社会ではさまざまな言葉に置き換えようとする動きがみられています。「色覚障害」という表現も用いられますが、「障害」という言葉からハンディキャップを有する意味合いをさらに強く感じる人がいることも事実です。日本眼科学会においても「色覚異常」という用語について検討が重ねられてきましたが、学術的に正しく、かつ、誰にも精神的負担を感じさせない新しい用語をまだ生み出せていないのが現状です。このような事情をふまえ、このQ&Aでは学術用語としての「色覚異常」という表現を使用しています。ご理解いただきますようお願いします。



Q1. 色の見え方には個人差があるのですか。

A. 私たちは、それぞれ顔や考え方が異なっているように、色の見え方や感じ方も同じではなく、個人差があります。
その個人差が大多数と比べて大きく、色覚の検査で異なる結果を示す人は、医学的に「色覚異常」と診断されます。
つまり「色覚異常」とは、色覚の個人差を表す医学的名称といえます。



Q2. 色覚異常では色がまったくわからないのですか。

A. それは誤解です。色の感じ方は他の大多数の人とは異なっていますが、白黒の世界ではありません。



Q3. 「色覚異常」とは「色盲」のことですか。

A. 先天性の色覚異常は、かつて「色盲」とも言われていました。しかし、「色盲」という言葉は、色がまったくわからないと誤解をされやすいため、適切な言葉とはいえません。



Q4. 先天色覚異常の中にも違いがあるのですか。

A. 「先天色覚異常」の多くは、先天性の赤緑色覚異常です。他にいくつかの種類がありますが、いずれもごくまれです。一般に、色覚異常というと、「先天赤緑色覚異常」をさしています。



Q5. 先天赤緑色覚異常の人はどのくらいの割合でいるのですか。

A. 日本人ではおおよそ男性の20人に1人、女性の500人に1人、つまり、クラスに1人はいる可能性があります。



Q6. 先天赤緑色覚異常ではどのように見えるのですか。

A. ものを見ること自体は他の人と変わりませんが、色の組み合わせによってときどき似て見えることがあります。鮮やかでない色や暗い環境、見るものが小さい場合などでは、より似かよって見えます。

似かよって見える色の組み合わせ

赤-緑 オレンジ-黄緑 茶-緑 青-紫
緑-灰色・黒 ピンク-白・灰色 赤-黒 ピンク-水色 など



Q7. 日常生活で注意することを教えてください。

A. 洋服などは、ハンガーとハンガーの間からでは暗く、見える面積も小さいので、1着ずつ取り出して明るい環境下でゆっくり見ましょう。冷蔵庫や戸棚などもうす暗いと色を間違えやすいので、照明を明るくしましょう。箸、タオル、歯ブラシなどは、手触りやかたち、模様など、色以外の情報で見分けられるようにしましょう。



私たちの顔や考え方がそれぞれ異なるように、体の発達や色の見え方や感じ方も個人差があります。ですから人と比べて気にしたり悩んだりする必要はありません。特徴を持っているからこそ、力を合わせて、いろいろなことができるのです。

みんなちがってみんないい！！