

# 視力・眼科検診の巻

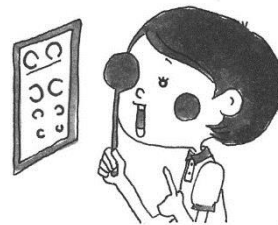
平成28年 特別号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

## ◎視力検査の結果

	A, B (裸眼)	C, D (裸眼)	A, B (矯正)	C, D (矯正)	合計
1年	42	21	30	25	118
2年	44	19	38	17	118
3年	50	17	31	17	115
合計	136	57	99	59	351

視力検査の結果、裸眼でC, Dの人、矯正視力でC, Dの人、合わせて116人いました。約3割の人が、生活で見えにくさがあるようです。見えにくさから頭痛など他の症状が出てきます。また、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。まず、正しい姿勢を意識して下さい。

度を合わせたり、メガネやコンタクトを考えている人は、すぐにメガネ屋に行くのではなく、一度眼科での正確な検査をし、メガネ等の必要性を相談してください。



## ◎眼科検診について

本校の眼科検診は、視力検査・目症状についての調査をもとに抽出者対象に検診を行っています。ですので、視力検査で、CやDだった人については、検診ではなく、直接眼科に受診をしてもらっています。特に症状のひどい人は、早急に受診して下さい。

## ☆各学校医さんからのアドバイス及び検診を行った感想



コンタクトレンズは、目が乾きやすくなるので、目薬をさすこと。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あります。まずは、目薬を試みてください。また、パソコンやスマートフォンに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、まばたきを意識してください。(目薬も飲み薬と同様に用法・用量を守って使って下さい。)

## それは見えにくいサインかも!



一度、視力検査をしてみましょう。

## 気付いて!! 疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 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。



疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのあるところにいたときや睡眠不足のとき、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るのですから、使ったら休ませることも忘れずに。



## ◎目の体操

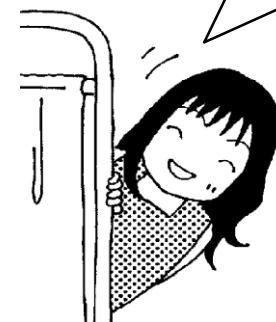


## ◎目にやさしい生活を

☆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なくなっております。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、『医学博士 石原忍考案 学校用色覚異常検査表』を用いて実施できます。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、医療機関へ行っていただくようになります。

保健室に『保護者同意書』を準備していますので、検査が必要だと思う人がいましたら、担任または保健室に申し出てください。

裏面は、色覚についてのQ&Aがあります。→



「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、先天性の赤緑色覚以上です。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。似かよって見える色の組み合わせは下記の通りです。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。

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. 先天赤緑色覚異常ではどのように見えるのですか。**

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！！