

# 令和6年度 学校保健委員会だより

医王特別支援学校

今年度の学校保健委員会は、学校眼科医である「山崎眼科」の山崎芳治先生にご寄稿いただき、また保護者、教職員からの質問にご回答していただきました。保護者の皆様、アンケートへのご協力ありがとうございました。この紙面をご活用いただけましたら幸いです。

「見えるとは？」



山崎眼科 山崎 芳治 先生

見えるためには、目が健康でなければなりません。さらに目の神経（視神経）も健康でなければなりません。目（眼球）は、前から「角膜」「虹彩」「水晶体」そして「網膜」があり、これを包むように「脈絡膜」「強膜」があり、光はここを通り神経を経て脳で認識されます。しかし、新生児の視力はまだ低く、5~6歳になって1.0位になります。ということは、見るという訓練あるいは学習が必要です。例えば、先天性の白内障や強度の近視あるいは遠視で左右差があると見やすい方でしか見ないということになり、弱視になることがあります。

目は左右にあり、成人では約6~7cm離れています。その為、距離感や立体感を感じることができます。これは、左右で見ているものが同一であることが認識されているからです。これを同時視といい、これがあることで立体感（立体視）が可能となります。もちろん片目の方でも、経験で距離感は習得できます。同時視が機能しないと左右の眼はバラバラになり、斜視になることがあります。左右の視力の差が大きくて立体視が得られないこともあります。眼鏡などで視力の矯正、同時視の訓練をすることで治します。（3歳児健診が重要です。）

目を動かすために筋肉が左右に各1、また上下に各1、そして目を回旋するために上下に各1と、6つもついています。これらの筋肉を動かす神経が上下方向と内向きに動眼神経、外向きに外転神経そして回旋のために滑車神経と3種類があります。またこれらの神経も脳内のいろいろな部位を通るため、脳内の障害によって目の動きに障害（眼球運動障害）を生じます。

次に瞳ですが、明るいところでは小さくなり暗いところでは大きく開きます。また近くを見ると小さくなります。大きくするのは交感神経で、小さくするには副交感神経です。片目に光が当たると両目の瞳が小さくなります。これは、左右の神経に連絡があるからです。以上、大まかに目の動きや瞳の動きについてお話ししました。

次に目の表面（角膜上皮）について少しお話します。角膜上皮は（結膜上皮も）乾燥すると、細胞が脱落し傷になります。この為、瞼そして表面を潤している涙で目を保護しています。またドライアイになると痛みや疲労感を生じます。

## 《皆さんからの質問への回答》

### 1. 瞳が動くことについて

瞳の動きについては大まかに述べたとおりですが、目が上転あるいはどちらかに寄る場合を共同偏視といいます。これは主に脳の障害によるもので、その部位により上であったり下であったりします。

### 2. 近視の進行は止められるか

今のところ完全に止めるることはできません。外国での大規模な試験で、2時間以上の外遊びをしたグループは、しなかったグループよりも進行は緩やかであったとの報告があります。また夜間の睡眠時に特殊なコンタクトレンズを使用して、近視の程度を抑えるというものもあります。

### 3. 紫外線について

強い紫外線は、いろいろと目に障害を起こします。よく知られているのは、雪目や溶接の光で角膜に傷ができることです。また白内障の進行にも影響します。更には網膜を傷めます。テレビなどで外国人のサングラス姿を見かけますが、虹彩の色が薄く【ブルーアイ】紫外線に弱いからで、国によっては子どもも使用しています。

### 4. 眼軟膏はどのような時に使うか

以前は角膜保護のものがありましたが、現在は抗生物質しかありません。ですから、感染症を対象に、角膜の傷や目を閉じることが困難な兎眼などの乾燥の治療に使用します。

山崎先生、  
眼科についてご教示いただき  
感謝申し上げます。



2023年度石川県学校保健統計で裸眼視力が1.0未満の児童の比率が40.2%となり、過去最多となったことが27日、分かった。増加は6年連続。10年前は31.5%だったが、スマートフォンなどデジタル機器の画面を見る時間が増え、視力の悪化を招いた可能性がある。0.3未満の児童は12.4%に上った。

「2024.11.28 北國新聞」より

教育現場でもタブレット端末等の導入が進んでおり、学習効果が期待される反面、目への影響が懸念されます。視力低下やドライアイといった症状を引き起こさないよう、ご家庭での使用方法や使用時間について確認していただけますと幸いです。