

顔写真で見つかる目の異常

先天緑内障



眼球は一定の圧力(眼圧)で保たれていますが、何らかの異常で眼圧が上昇すると、乳児の眼球は成人に比べて柔らかく伸展性があるため角膜が大きくなります。流涙、角膜混濁を伴い、光に対して極端に嫌がることがあります。写真上段は右眼先天緑内障で、右眼の角膜径が大きく、視力不良により外斜視になっています。写真下段は左眼先天緑内障で、角膜径は右眼に比べて大きく、白濁しています。

先天白内障



網膜芽細胞腫



瞳(ひとみ、瞳孔)に異常がみられます。白内障のように水晶体が混濁すると上段の写真の左眼のように見えることが多く、網膜に異常があると下段の写真の右眼のように見えます。フラッシュ撮影した写真で発見されることが多い病気ですが、進行すると肉眼でも観察できます。

お子さんにこのような様子が見つかったら、
できるだけ早く眼科を受診してください。

※注意事項

- 1.本リーフレットの内容は、当協会ホームページ:URL "http://www.jaco.or.jp"「まご
知識」の「乳幼児の視覚発達について」でも公開しております。(ダウンロード可能)
- 2.本リーフレットの内容の無断転載を固く禁じます。転用・転載のご希望の場合は、当
協会事務局にお問い合わせください。



お子さんの目の状態を
チェックしましょう!



目の健康チェックシート

[企画・制作]



公益社団法人
日本視能訓練士協会
Japanese Association of Certified Orthoptists



[監修]

公益社団法人 日本医師会
公益社団法人 日本眼科医会

目の状態をチェックしてみましょう

下記に書かれている時期はあくまでも参考です。発達には個人差があり特に乳幼児期はその差も大きいものです。目の異常を見逃さないためにも日々の観察が大切です。確認はお子さんの機嫌の良い時に行ってください。
※[はい]に〇がある場合は早めに眼科を受診しましょう

0か月～

瞳が白く見えたり、黄緑色に光つて見えることがありますか？

はい・いいえ

目がゆれことがありますか？

はい・いいえ

3・4か月～

フラッシュをたいて正面の顔写真を撮ってみてください。

*ライトを当てても確認できます。

●通常はフラッシュの反射が瞳のまん中に映ります
(図①)



●反射が内側にずれたり
(図②)



外側にずれたり
(図③)



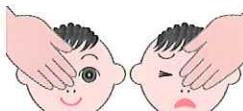
上側や下側にずれて
(図④) いますか？



*片目が内側に寄っているように見える時は、目と目の間をつまんで観察してください。

年齢にかかわらず チェックしましょう

片目の前にそっと手をかざしてみてください。片方ずつ試してください。片方だけ嫌がって顔をそむけたりしますか？



隠す手の指と指の間に隙間ができるよう気付けてます

はい・いいえ

1歳～

テレビや本に極端に近づいて見ますか？

はい・いいえ

片目をつぶしたり、まぶしがったりすることがありますか？

はい・いいえ

暗い所で行動が鈍る様子はありますか？

はい・いいえ

頭を傾けたり、横目づかいでものを見ることがありますか？

はい・いいえ



視覚の発達

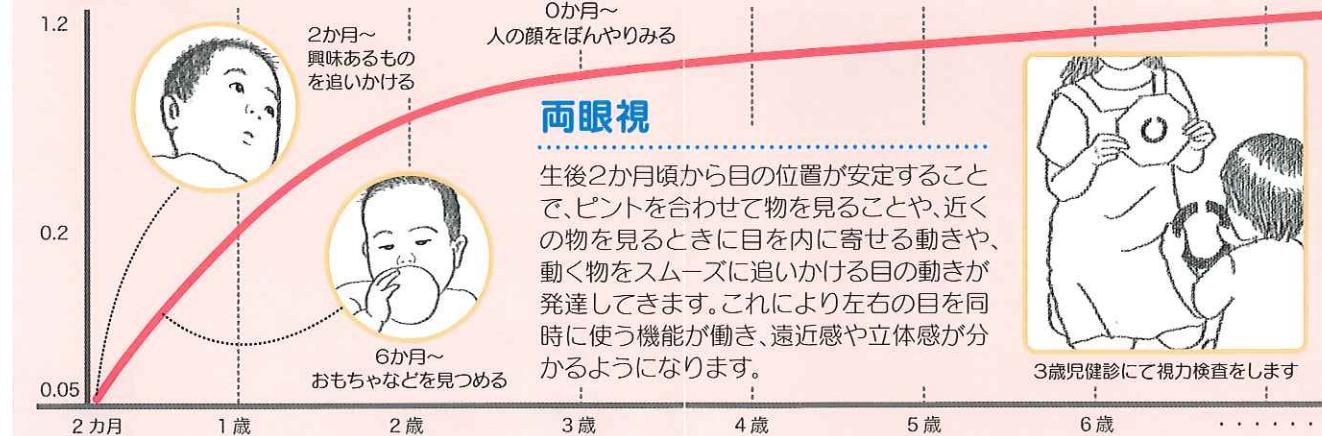
赤ちゃんは生まれてすぐから大人と同じようにはっきり見えているわけではありません。成長と共に2つの見る機能、【視力・両眼視】が発達してきます。

視力

生まれたばかりの赤ちゃんは視線も定まらず、とてもぼんやりと見えています。それが見ることを続けるうちに、次第に見えるようになり、誰であるかが分かり、笑っているなどの表情まで判別できるようになります。



視覚の発達曲線



2歳～

本など近くの物を見る時、目が内側に寄ることがありますか？

はい・いいえ

3歳～

3歳児健康診査を必ず受けましょう。

目を細めて物を見たりしませんか？

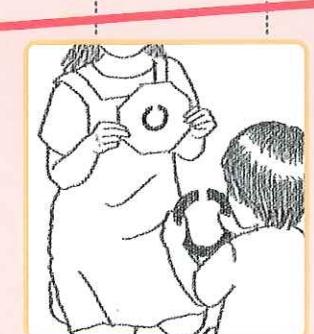
はい・いいえ

視線が合わず、どこを見ているか分からなことがありますか？

はい・いいえ

視覚の発達する時期【視覚感受性期】 は限られています。

生後3か月～6か月ぐらいまでに急激に発達し、8歳くらいまで緩やかに発達していきます。成長する過程で何らかの問題が生じ正常に発達できないと、見る機能に影響を及ぼす可能性があります。問題を残したままにして視覚感受性期を過ぎてしまうと、年齢が大きくなつてから治療を始めて手遅れになつしまうことがあります。



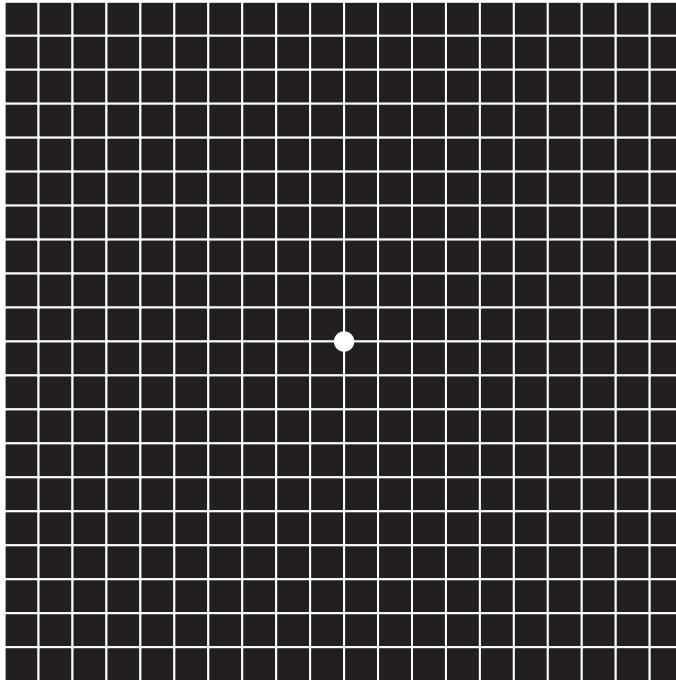
3歳児健診にて視力検査をします

眼の疾患の早期発見に、アムスラーチャートと
ランドルト環を活用して下さい。



片目をかくしてチェックしてみましょう

A アムスラーチャート



約30cm離して中央の白い点だけを見つめたとき、周りの線がゆがんで見えたり暗く見えたりしませんか。

* 近方を見るための眼鏡をお持ちの場合は、装用して行いましょう。

B ランドルト環(近距離視力標)

丸のどこが欠けていますか?

左	中	右
○	○	○

左 約30cm離して 0.1

中 約30cm離して 0.2

(105cm離すと運転免許に必要な視力 0.7)

右 約30cm離して 0.5

(新聞を読む時に必要といわれている視力)

※これらはあくまで簡単なチェックであり病気の診断には眼科専門医による正確な検査が必要です。

※注意事項

1. 本リーフレットの内容は、当協会ホームページ URL "http://www.jaco.or.jp" 「まめ知識」の「成人版目の健康チェックシート」でも公開しております。
(ダウンロード可能)
2. 本リーフレットの内容の無断転写を固く禁じます。転用・転載のご希望の場合は、当協会事務局にお問い合わせください。

人間の一生にかかる「目」の健康管理。私たち視能訓練士は、眼科領域における専門技術者として、乳幼児からお年寄りまで世代を超えて、皆様の大切な目の健康を守るお手伝いをしています。



[企画・制作]



J.A.C.O.
日本視能訓練士協会

公益社団法人
日本視能訓練士協会
Japanese Association of Certified Orthoptists



目の健康をチェックしましょう!

見えにくい 疲れる 目が痛い
あなたの**目**
本当に大丈夫ですか?



目の健康チェックシート 成人版

[監修]

公益財団法人
日本眼科学会

公益社団法人
日本眼科医会

40歳をすぎたら1年に1回は目の健診を受けましょう。

人間の情報の約80%は目から入るといわれています。人生を豊かに過ごすためにも、自分の目を大切にしなければなりません。自覚症状がなく進行する緑内障や生活習慣病、中高年など加齢によっておこる様々な目の病気の早期発見、早期治療のために、40歳を過ぎたら毎年眼科受診することをおすすめします。

目の状態をチェックしてみましょう

下記に書かれているチェックリストはあくまでも参考です。状態には個人差があります。

※□にチェックされた方は早めに眼科を受診しましょう

- 新聞や本が読みにくい
- パソコンの画面が見えにくい
- 目が疲れやすい
- 看板に書いてある字が見えない
- 歩いていると人や物にぶつかる
- 暗い場所に入ると突然見えなくなる
- 段差が分からず転びそうになる
- 光がまぶしい
- 柱やものがゆがんで見える
- 目の前になにか飛ぶものが見える
- 目の奥が痛い
- 光の周りが虹がかかって見える

目の病気にはどんなものがあるの？

成人の主な目の病気には、どのようなものがあるのでしょうか？右側に記載したような病気があります。



成人の主な目の病気

緑内障 ーりょくないしょうー

緑内障とは？

何らかの原因で目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野（見える範囲）が狭くなる病気です。眼圧の上昇が、その大きな要因とされています。

緑内障の症状は？

視野（見える範囲）が徐々に狭くなりますが、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。また、急性発作を起こすと眼圧が急激に上昇するため、見え方の異常のほかに強い頭痛や目の痛みを伴います。

40歳以上の日本人のうち20人に1人は緑内障です。
その中で治療を受けている方はほんの1割で、残りの9割の方は自分が緑内障であることに気付いていません。

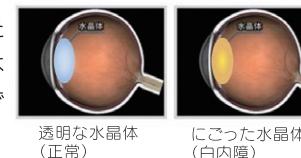
白内障 ーはくないしょうー

白内障とは？

目は、よくカメラに例えられますが、カメラのレンズにあたるところを水晶体といいます。正常な水晶体は透明で光をよく通しますが、この水晶体がいろいろな理由で白く濁ってくる状態を白内障と呼びます。

白内障の症状は？

ものがかすんだり、二重に見えたり、まぶしく見えたり、と症状はさまざまですが、進行すれば必ず視力が低下します。



各種健診の紹介

①職場健診

労働衛生対策として、事業者が実施する健診です。眼科の項目が含まれてないこともありますので、見えにくいなどの症状があれば眼科を受診しましょう。

②特定健診

市町村が実施主体となる、主に生活習慣病の発見のための健診で、40歳から74歳であれば、誰でも受けることができます。眼科の項目が含まれていないこともあります。

③人間ドック

任意の健診で、医療機関が実施しているものです。費用はかかりますが、基本的な健診項目のほかに、様々な検査を追加して行うことができます。

目の病気の多くは、知らないうちに進行していることがあります。各種健診の項目には眼科の検査項目が含まれていないことがあります。目の病気を早期に発見し、適正な治療を受けるために眼科での目の健診を受けましょう。

あなたは大丈夫？ 裏面のアムスラーチャートやランドルト環を活用して、線のゆがみや視力を確かめて下さい。

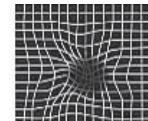
加齢黄斑変性 ーかれいおうはんへんせいー

加齢黄斑変性とは？

加齢黄斑変性は黄斑に起る異常で、加齢に関係が深い病気です。高齢者の視覚障害の原因のひとつです。

加齢黄斑変性の症状は？

初期の症状は見ようとする部分の直線がゆがむ、真ん中が暗く見えるなどです。病気が進むと、その程度がひどくなつて視力も下がり、色もよくわからなくなります。その結果、「人の顔が見えない」、「読めない」、「書けない」状態になります。



視界の中心がゆがみ、薄暗くなる？

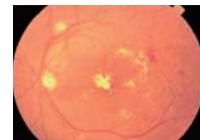
糖尿病網膜症 ーとうようびょうもうまくしょうー

糖尿病網膜症とは？

糖尿病が原因で起きる目の病気で糖尿病網膜症と呼ばれます。高血糖の状態が長く持続すると、目の網膜に広がっている毛細血管を詰まらせたり、血管の壁に負担をかけて眼底出血を起こしたりします。糖尿病で目に異常をきたしている患者さんは全糖尿病患者さんのうちの20%くらいと推定されます。

糖尿病網膜症の症状は？

糖尿病網膜症は糖尿病を発病後、数年から十数年も経つて発病することがあります。初期には症状はありませんが、網膜に出血が起こると、視野（見える範囲）が狭くなり物がかすんで見える、ものがぼやけて見える等の症状が出ます。



単純糖尿病網膜症

視能訓練士

しのうくんれんし
視能訓練士は皆様の目の健康を守る
国家資格を持ったスペシャリストです。

しのうくんれんし
視能訓練士って
なに？

視能訓練士は
皆様の目の健康を守る
お手伝いをしています。

私たち視能訓練士は国家資格を持った
眼科領域における医療従事者として、乳
幼児からお年寄りまで世代を超えて皆様
の大切な目の健康を守るお手伝いをして
います。

生活をする上で必要な情報の80%
は目から入ってきます。

視能訓練士は眼科で目の検査を行
いますが、病院やクリニック以外でも3歳
児健診や低視力者のリハビリ指導など
様々な場所で活躍しています。

ユニバーサルデザインに配慮した
レイアウトにしました。

 公益社団法人
日本視能訓練士協会
事務局: 〒101-0044
東京都千代田区鍛冶町1-8-5 新神田ビル2階
TEL (03) 5209-5251
FAX (03) 6804-9233
HP <http://www.jaco.or.jp>



 公益社団法人
日本視能訓練士協会
日本視能訓練士協会

眼科一般検査

遠視や近視、乱視といった屈折異常に対して、メガネやコンタクトレンズの検査をします。また白内障や緑内障など目の病気に関する検査をおこなっています。



◀視力検査

ランドルト環という黒い輪の切れ目をお答えいただく検査です。眼鏡やコンタクトレンズに関するご相談にも視能訓練士は対応します。

視野検査の様子▶

見える範囲を調べる検査です。緑内障や網膜色素変性症などで視野障害の評価には欠かせません。



◀眼底画像検査の様子

眼底(目の奥側)は人体で唯一血管を直接観察できます。高度な機械を用いて3次元的に網膜の構造を調べたり、血流の状態を調べます。



し のうくんれんし 視能訓練士の 4つの業務分野



健診(検診)業務

3歳児眼科健診や生活習慣病眼科検診をすることで眼疾患の早期発見、早期治療ができます。視能訓練士は健診(検診)業務でも活躍しています。



眼疾患の予防は「早期発見・早期治療」が大切です。また、生活習慣病眼科検診から見つかることもあります。視能訓練士は健診(検診)業務にも活躍しています。

視能訓練

遠視や乱視などによって視力の発達が遅れた弱視の子供さんや、片目の視線がずれることで両眼視が障害される斜視に対して視能向上のための訓練を行います。



◀斜視検査の様子

片目ずつ隠して斜視があるかの検査を行っています。

ロービジョンケア

小児の先天異常や成人の眼の慢性疾患、事故による眼外傷などによって視機能が低下した状態(ロービジョン)の方には、一人一人の見え方にあった補助具の選定や視機能の活用を支援します。また、日常生活の工夫や地域の福祉、就労や生活などのリハビリテーションの情報提供を行います。



▲文字を大きく見るための拡大鏡です。適正な倍率の拡大鏡を選ぶお手伝いをします。



▲本や新聞をモニターに大きく映し出す、拡大読書器です。