

視能訓練士

し のう く ん れん し

ってなに？

視能訓練士は1971年に国家資格として誕生した医療専門職です。医療、保健、福祉、教育などの分野で専門能力を発揮し、みなさまの健やかな視生活をサポートします。

視能訓練士の略称は

「CO: Certified Orthoptist」です。

World Orthoptic Day(世界視能矯正の日)

に合わせて、毎年6月の第1月曜日を

「視能訓練士の日」と決めました。

Q & A

Q

視能訓練士になるためには
どうしたらいいのか教えてください。

A

視能訓練士を養成する大学や専門学校で専門的な知識や技術を学びます。その後、年に1回実施される国家試験に受験し合格することが必要です。

Q

視能訓練士はどんなところで
働いているのか教えてください。

A

多くが眼科診療所や病院に勤務しています。全国に眼科診療施設は10,000以上あり、眼科医は13,000名といわれています。眼科診療の充実のためには、視能訓練士の活躍が期待されています。



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 <https://www.jaco.or.jp>



視能 訓練士

Certified Orthoptist

視能訓練士は皆様の
健やかな視生活を守る
スペシャリストです。



公益社団法人

日本視能訓練士協会

「^み見る」 を探究し 眼を守る

4つの専門分野

眼科一般検査

健診(検診)業務

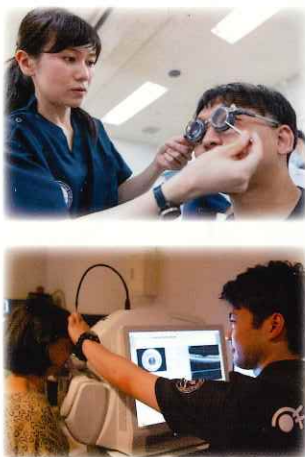
視能訓練

ロービジョンケア

眼科一般検査

人間の眼はとても複雑で大切な器官であるため、様々な検査が必要となります。メガネ・コンタクトレンズ処方検査、画像検査、手術前検査など、医師の診断や治療に必要なデータを提供し眼科医療の一翼を担っています。

上:メガネ処方検査▲
下:画像検査 ▶



健診(検診)業務

3歳児健康診査における視覚検査や成人の生活習慣病予防健診などにも参加し、眼疾患の早期発見にも貢献しています。

視覚
スクリーニング検査▶
(手持ち式屈折検査)



視能訓練

視覚の発達する年齢は限られています。小児への視能検査を行い、視力向上や正常な両眼視機能の獲得を目的とした視能訓練を行います。

斜視(眼位)検査▶
片目ずつかくして
斜視があるかの検
査をしています。



ロービジョンケア

眼疾患や外傷などによる視機能低下(見えにくさ)について、一人一人に合わせた視覚補助具の選定や視覚リハビリテーション施設との連携などのアドバイスを行います。

視覚補助具の
使用指導の様子▶



アイフレイルサポート視能訓練士

アイフレイルサポート視能訓練士は、視機能のスペシャリストとしてアイフレイル対策活動をサポートしています！

アイフレイルとは加齢によって眼が衰えてきたところに、様々な外的・内的ストレスが加わることで、眼で見る機能が弱くなった状態、またそのリスクが高い状態のことをいいます。



視能訓練士とは？



視能訓練士は「見る能力」を支える大切な仕事です

目の見え方を調べる



見えにくさで困っている人をサポートする



子どもからお年寄りまでいろいろな人の力になる



視能訓練士は

目の健康を守る

国家資格の医療専門職です！

わかるかな？ クイズ



もんだい

大人の眼球の大きさは、次のうちの硬貨とほぼ同じサイズでしょう？

1 1円玉

2 10円玉

3 500円玉



クイズのこたえはページの一番下！



公益社団法人
日本視能訓練士協会

〒101-0044

東京都千代田区鍛冶町1-8-5
新神田ビル2階

https://www.jaco.or.jp



クイズのこたえ

大人の眼球は平均で直径24 mm

1 1円玉

20 mm

2 10円玉

23.5 mm

3 500円玉

26.5 mm

10円玉とほぼ同じ大きさ

2 10円玉



視能

のうくんれんし

訓練士

って

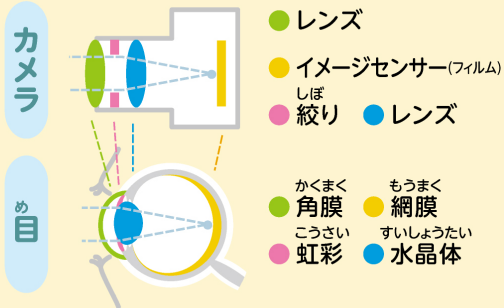
なあに？



公益社団法人
日本視能訓練士協会

目のふしぎ!

目は「ものを見る」ための大切な器官です



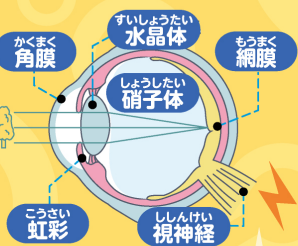
イラストの同じ色の部分は同じ働きをするよ!

目とカメラの仕組みはよく似ていて、光を集めてピントを合わせたり色を見分けたりしています

ものが見えるしくみ

目に入った光は

- 虹彩で光の量を調節
- 角膜と水晶体で光をくっせつ屈折させ網膜にピントが合うように調節する
- 透明なゲル状の硝子体を通して
- 網膜が光の刺激を電気信号に変える



- 電気信号は視神経というケーブルを通じて
- 情報を脳に伝える脳で「ものが見える」と認識される!

どんな仕事なの?

目の検査

目に関するいろんな検査をします

しりよくけんさ
視力検査



がぞうけんさ
画像検査



健康診断での検査

目が健康かどうか調べる検査や隠れた病気をみつけるための検査をします

3歳児健診で視力や目の度数を調べます



どんなところで働いているの?

視能訓練士は、病院や眼科クリニックなどで働いています

視能訓練士は、医師や看護師などと協力して、みなさんの目の健康を守るお手伝いをします!



弱視や斜視への訓練

弱視のこどもには、見る力を育てるための訓練を行い、斜視のある方には、両目をうまく使えるようにする訓練を行います



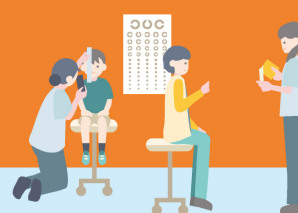
視覚に障害をもつ人へのサポート

目の病気などによって見えにくくなり困っている人の手助けをします



見る能力を支えるたくさんのことをしています

見え方に困ったときはまずは眼科に行きましょう!



顔写真で見つかる目の異常

01 先天緑内障



図1 右の黒目が大きい



図2 左の黒目が大きい

先天緑内障では、乳児の眼球は成人に比べて柔らかく伸びやすいため、黒目(角膜)が大きくなります。その結果、涙がたくさん出たり、黒目が白く濁ったり、まぶしいため光をととも嫌がることがあります。[図1]は右眼先天緑内障。右の黒目が大きく、視力が悪いいため外斜視になっています。[図2]は左眼先天緑内障。左の黒目は右に比べて大きく、白く濁っています。

02 先天白内障



図3 黒目の中心が白い

03 網膜芽細胞腫



図4 黒目の中心が黄緑色に光る

瞳(ひとみ、瞳孔)に異常がみられます。先天白内障では[図3]のように黒目の中心が白く見えることが多く、網膜に異常があると[図4]のように黒目の中心が黄緑色に光って見えます。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。

目の異常を 早期に発見するために 3歳児健診を 受けましょう!



弱視の子どもは50人に1人とされています。

弱視とは、視覚の発達障害により
メガネやコンタクトレンズを使用しても
視力が1.0に満たない状態のことです。
早期に発見し早期に治療することが大切です。

【企画・制作】



公益社団法人
日本視能訓練士協会
Japanese Association of Certified Orthoptists
<https://www.jaco.or.jp/>



【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*<https://www.jaco.or.jp/>「ま目知蔵」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。

目の健康 チェックシート

お子さんの目の状態を
チェックしましょう!



【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。

⚠️ 一つでも該当すれば
早めに眼科を受診しましょう。



0ヵ月～

- ☒ 瞳が白く見えたり、黄緑色に光って見えることがありますか？
- ☒ 目がゆれることがありますか？
- ☒ 黒目が大きく、濁って見えることがありますか？

3・4ヵ月～

- ☒ 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



※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？



1歳～

- ☒ テレビや本に極端に近づいて見ますか？
- ☒ 片目をつぶったり、まぶしがったりすることがありますか？
- ☒ 暗い所で行動が鈍る様子はありますか？
- ☒ 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？



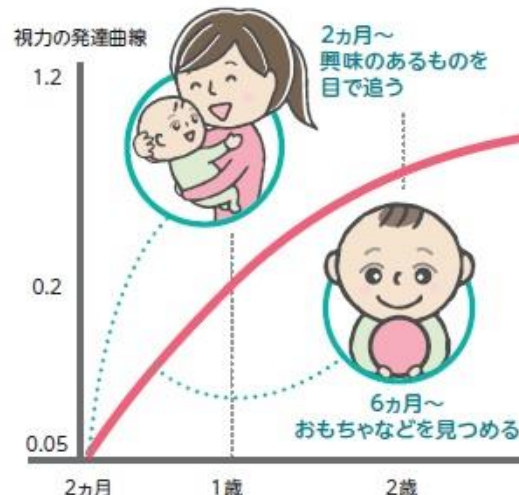
子どもの目の発達と弱視について

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。「はっきりとした像を見続けること」で視力は発達していきます。成長と共に、2つの「見る機能」【視力・両眼視】が発達していきます。



0ヵ月～
人の顔をぼんやりみる



両眼視

生後2ヵ月頃から目の位置が安定することで、ピントを合わせて物を見ることや、近くの物を見る時に目を内に寄せる動きや、動くものをスムーズに追いかける目の動きが発達していきます。これにより左右の目を同時に使う機能が働き、遠近感や立体感がわかるようになります。



3歳児健診では視力検査や屈折検査を受けましょう。屈折検査とは、遠視・乱視・近視の度数を調べる検査です。

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？

3歳～

3歳児健康診査を必ず受けましょう！

- ☒ 見えにくそうに目を細めて物を見たりしますか？
- ☒ 視線が合わず、どこを見ているか分からないことがありますか？

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1ヵ月～1歳6ヵ月頃に急激に発達し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(強い遠視や乱視、斜視など)があると正常な視力の発達ができず、見る機能に影響を及ぼし弱視になる可能性があります。感受性期を過ぎる前に早期に異常を発見し治療することが大切です。

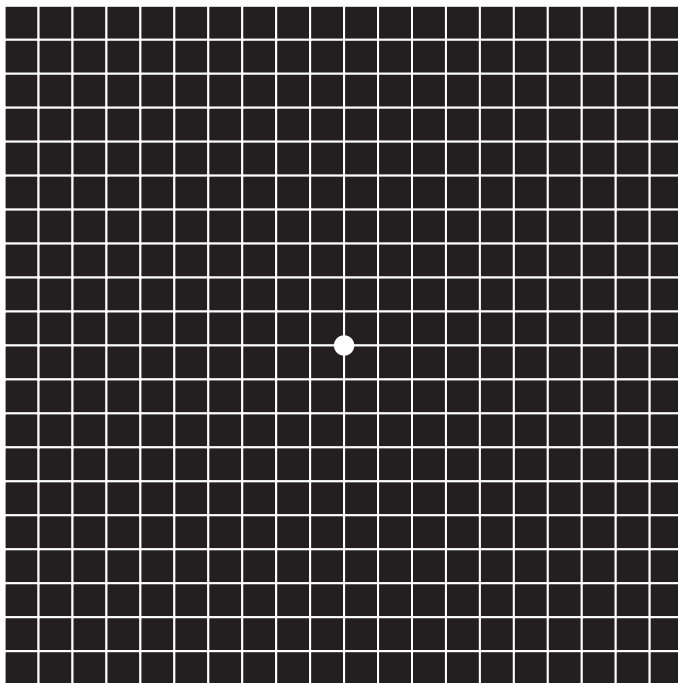


眼の疾患の早期発見に、アムスラーチャートとランドルト環を活用して下さい。



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 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易的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>」
「ま目知識」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。

人間の一生にかかわる「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]



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

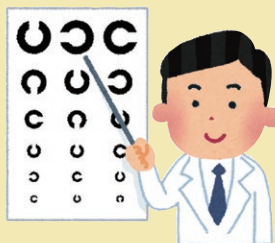
下記に書かれているチェックリストはあくまでも参考です。状態には個人差があります。

※□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 ーりよくないしょうー

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。

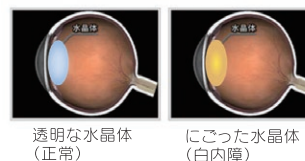
白内障 ーはくないしょうー

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部分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場合があります。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。

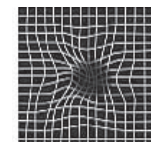
加齢黄斑変性 ーかれいおうはんへんせいー

加齢黄斑変性とは？

加齢黄斑変性は黄斑に起こる異常で、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って視力も下がり、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？

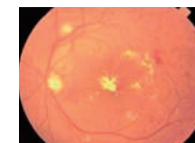
糖尿病網膜症 ーとうようびょうもうまくしょうー

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って発病することがあります。初期には症状はあまりありませんが、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