

聴いてみよう! 眼の健康

放送時間 毎週第4金曜日 10:20～10:30 放送期間 2012年3月23日まで

4月22日放送分(第1回・眼精疲労) テキストバージョン

寺田: 海のように広く深い思いやり、慈しみの心をモットーに眼科診療に取り組まれている浜松市中区助信町の海谷眼科の院長でいらっしゃいます海谷忠良先生をお迎えして、眼の健康についての最新情報を伺います。海谷院長、こんにちは。よろしくお願ひします。

海谷: こんにちは。

寺田: 新年度を迎えたこの時期、入園・入学、新しい環境での仕事など、眼の環境も大きく変わっていると思います。特にまだ小さいお子さんの視力の低下を心配されている親御さんもいらっしゃると思いますけども、先生いかがでしょうか。

海谷: やっぱり新入生、1年生になれば幼稚園のときとは違って、勉強もしなきゃいけなくなりますのでね、しっかりした視力で勉強するということが一番大事になります。視力の問題というのは重要だと思います。

寺田: 机に向かうようになるんですもんね。そうなりますと姿勢、これも大事ですか？

海谷: そうですね。やはりしっかりした姿勢、30センチくらい離してしっかり本を読むとかですね。あと明るいところで読む。蛍光灯で15から20ワットぐらいの明るさが適正じゃないかなと言われてます。

寺田: では環境が変わるときっていうのは親御さんは、その環境がしっかりと整っているかっていうことを、まずチェックしないといけないですね。



パーソナリティーの寺田繭子さんと、海谷眼科海谷院長

海谷: 学校に入る前までは、寝転がって本を読んだりとか、そういうのはあんまり注意しない面もあったかもしれないけれど注意して、テレビゲームの見すぎということもちゃんと注意して。ただ頭から禁止するんじゃなくて、適正な時間をやらせるということが大事だと思います。

寺田: ゲームは一日1時間にしようね、とかそういうルールをつくることも大事ですよ。心配な場合は検診をするとか眼のチェックをすることも必要ですか？

海谷: そうですね。学校での検診もありますけれど、ちょっとテレビを近づけて見るだとか、気になる点があればしっかり眼科を受診して視力検査をすることが大事だと思います。

寺田: 異常に近づけて見たりとか、ちょっと眼を細めたりという症状がある場合は早く眼科にいったほうがいいですよ。

それからお子さんだけではなくて、パソコンに向かうことが多くなる新社会人のみなさんも目の健康って大事ですよ。

海谷：今までは勉強の為だけだったのが、今度は仕事としての業務となれば、時間も長くなるだろうし十分気をつけなければなりませんね。

寺田：そうですね。責任感がでてきますので、もうちょっと、もうちょっとなんていって、気がついたら何時間もパソコンに向かっていたっていうことも多いですね。

海谷：めがねをする場合は、合ったものを使う、姿勢を良くするということが大事です。それと問題は、どうしても集中すると人間というのは、まばたきが減るんですね。そうするとどうしても涙が蒸発して目が乾燥しやすくなる。だから目が乾燥することによっても、疲れるということになりますので、そういうときは目薬をしっかりさすとか、あるいは途中でまばたきをするとか、あとやっぱり時間ですね。1時間くらいやったら10分とか15分とか休憩を入れるとか、あるいは背伸びをする、体操をするということも大事だと思います。

寺田：どうしても、例えば午前中9時に仕事を始めたら、お昼まではずっと向かっている、向かわなきゃいけないなんていう方もいらっしゃると思うんですけども、そういう場合の眼の健康を保つためにはどうしたらいいのでしょうか。

海谷：途中目薬をさすとか、背伸びをする、ちょっと体操したりトイレに行く、そういう気分転換をするということが大事ですね。

寺田：お昼休みは、しっかりと体だけでなく眼も休めるということが大切ですね。

眼の疲れ、眼精疲労っていうふうにも言いますが、やはり視力の低下につながってしまうのでしょうか。

海谷：目が乾燥したり、疲れたりすると、眼がかすむなどということが当然出てきます。

パソコン業務で問題になっているのが VDT 症候群といまして、視力低下の他に、肩こり、首の痛みなどが出てきます。そういうものが精神的なものにつながれば、うつになることもあります。眼だけではなく、体や心の痛みにつながってしまうので、重篤になる前に適正な対処が必要ですね。

寺田：今もきつと、パソコンに向かってらっしゃる方がいると思いますけども、1時間に一回は眼を休ませる、背伸びをするとか、首を回してみるとか、これは常に気をつけなければいけないですね。

海谷：そうですね。

寺田：これらは日々一人ひとりができることですね。お子さんに関しては親御さんがちょっと気をつけてあげるっていうことも大事ですね。

これから毎月お話を伺ってまいりますので、眼の健康についていろいろとアドバイスをさせていただきたいと思います。よろしくお願いします。

最新の眼科治療に取り組んでいらっしゃる、海谷眼科の海谷忠良院長にお話を伺いました。

(これはラジオ放送の内容をテキストに書き出したものですが、一部修正を加えてあります。)