

特集

近視抑制



2024.5

Vol. 115

- 子どもの近視進行を予防
- オルソケラトロジー治療

海に

Kaijin

海のように広く深い思いやり、慈しみの心



特集

近視抑制

今回は近視抑制についての特集です。

近視とは、目の中に入った光のピントの合う位置が網膜よりも前に合っている状態です。そのため、近くのものははっきり見えますが、遠くのものはぼやけて見えます。近年近視人口は世界的に増加傾向にあります。

2016年にオーストラリアで発表された論文によると、2050年までに世界の人口の約半分(47.6億人)が近視となり、10人に1人が緑内障、網膜剥離、近視性黄斑変性など視機能障害につながる強度近視になると言われており、大きな社会問題にもなっています。特に、デジタルデバイスの普及などにより幼少期から近視を発症する子供が増えています。東京における小学生726人と中学生752人の計1478人の参加者を対象にした検診での近視の割合は(軽度近視を含む)小学生で76.5%、中学生では94.9%であり、そのうち強度近視は小学生で1.2%、中学生では15.2%と高い割合だったと報告されています。

近視の多くは、軸性近視と呼ばれる眼球の形が前後方向に長くなることが原因です。



海谷眼科
院長 海谷 亮子

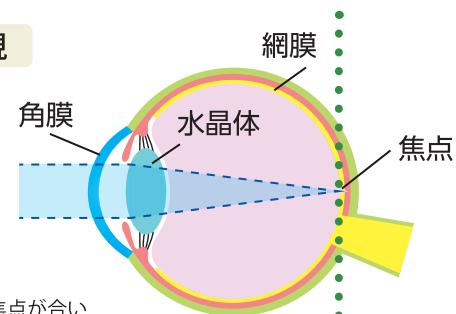
そのため幼少期に眼球が長くなるのを抑える事が、近視抑制のカギとなります。

この広報誌で少しでも近視について興味を持っていただけたらと思います。

参考元 : Half the world to be short-sighted by 2050
(ブライアン ホールデン視覚研究所 2016年2月12日)
Yotsukura E, et al: Current prevalence of myopia and association of myopia with environmental factors among schoolchildren in Japan.
JAMA Ophthalmol 137: 1233-1239, 2019.

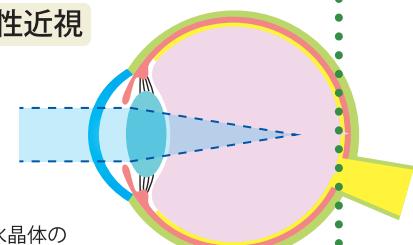
近視の種類

正視



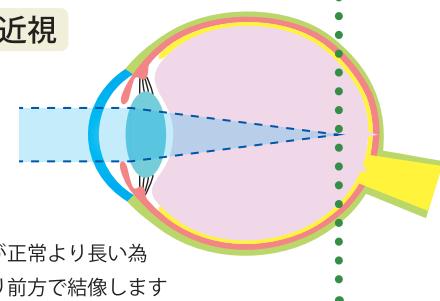
屈折性近視

頻度低



軸性近視

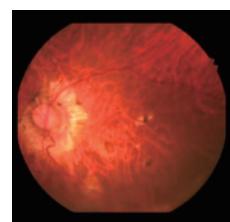
頻度高



近視の度数 強度近視を防ぐことが重要

近視は進行していく病気です。

近視と聞くとあまり深刻な病気ではないと思われがちですが、近視度数が強くなるにつれて、将来、**近視性黄斑変性・緑内障・網膜剥離**などの重篤な眼疾患になるリスクが高まっていきます。



眼軸長が伸びたことによる網膜や脈絡膜の非薄化、萎縮化が進んだ状態。

近視の分類 D(ディオプトリー)：視力の数値を表します。近視の度合が判断できます。

軽度近視

中等度近視

強度近視

最強度近視

極度近視

- 3 D

- 6 D

-10D

-15D

眼軸長が1mm伸びるごとに約3D近視化が生じてきます。

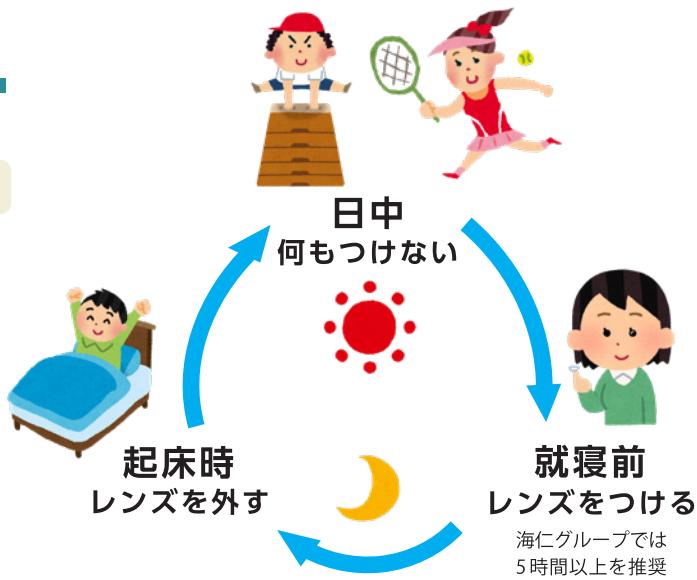
近視進行を予防する オルソケラトロジー

＜対象年齢＞ 学童期～

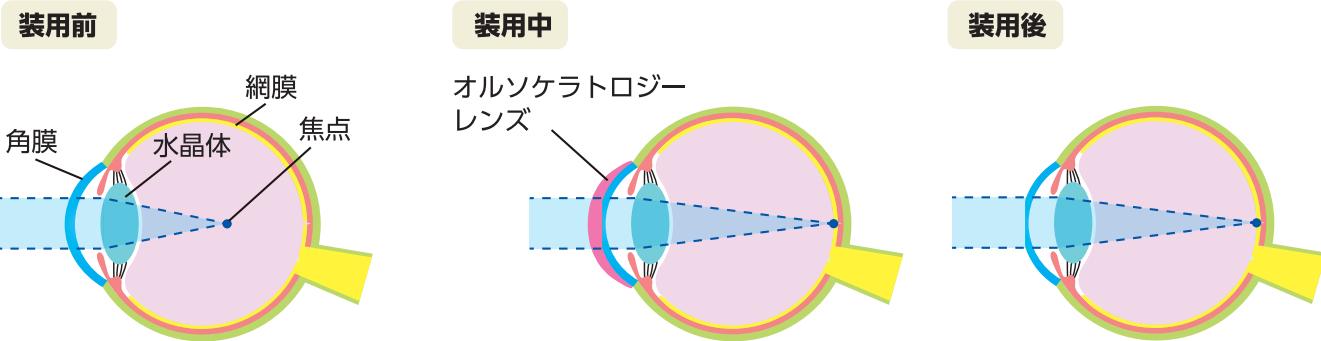
近視抑制効果を望む場合、保護者の同意のもとで行っています

特殊なレンズを就寝時に装着して、
日中の裸眼視力を改善する矯正方法です。
手術の必要もありません。

角膜が元の形に戻らないように、継続する必要がありますが、慣れてくると装用の頻度が2日に1回でも過ごせるようになっていきます。※個人差あり



■ オルソケラトロジーの仕組み



オルソケラトロジーレンズが寝ている間に角膜の形を矯正し、光は網膜上に焦点を結ぶようになります。レンズ着脱後も矯正効果が一定時間維持されるため、裸眼視力が改善します。眼軸長を延長される刺激がないため、近視進行抑制が期待されています。

※Myopia Control 2020:Where are we and where are we heading? : Mark A Bullimore, Kathryn Richdale, Ophthalmic & Physiological Optics 40, 254-270, 2020.

■ 費用はどのくらいかかるの? 自費診療

■ 治療説明・適応検査～トライアル装用(税込)

オルソケラトロジー説明会	無料
適応検査・トライアル費用	11,000円
トライアルレンズケア用品	2,750円
トライアルレンズ保証金※ (返却時に全額返金)	両眼 30,000円 片眼 15,000円

お支払いは
現金・クレジットカードが可能です。
医療費控除申請も可能です。



※トライアルレンズは現金のみのお支払いとなります。
破損・紛失した場合の保証金となりますので
問題なく返却の場合は全額返金いたします。

■ 治療費(保証付)(税込)

初年度	両眼 154,000円 片眼 77,000円
2年目以降	5,500円 / 1回

【保証内容】

- ・処方度数交換・破損による交換
- ・処方後12カ月間、片眼につき2回無料
(紛失による再作成は保証対象外)

■ オルソケラトロジーレンズ代(税込)

38,500円 / 1枚

※ 2024年5月の時点での情報です。変更となる場合がございます。

■ オルソケラトロジー治療の流れ

現在、海谷眼科で実施しております

1

治療説明・適応検査

治療の詳しいご説明と
眼科検査を行います。

治療説明だけなら保護者の方のみでもOK

2

お試し装用

トライアルレンズを貸出します。
装用練習などを行いましょう。

約10日間お試して効果を実感！

3

ご契約・レンズ発注

早ければご契約の2~3日後に
出来上がります。

4

治療開始

出来上がったレンズをお渡しします。
ここから本格的に治療開始です。

5

定期検査

定期的に有効性や安全性の
確認を行っていきます。

実際に治療中の患者様と保護者の方へインタビュー



Rさん（海谷院長のお子様）

オルソケラトロジー治療歴 1年1ヶ月
(トライアル開始2023年3月～)

私はオルソケラトロジーを母に教えてもらい、始めてみることにしました。

今は治療前に期待していた通り、忙しい朝にコンタクトを入れる手間がなくなり、日中は裸眼で過ごせています。短期間の旅行ならコンタクトを持っていかなくても良くなつたので、楽になりました。

日々の快適さだけではなく、長期的な視力の維持にも役立つと伺った為、その点でも期待をして、使い続けていこうと思います。



Oさん(12歳)のお母様

オルソケラトロジー治療歴 2ヶ月
(トライアル開始2024年2月～)

子供が小学校高学年になる頃から視力低下が気になり、1年ほど前からメガネを始めましたが、半年で度が合わなくなってきたことや、生活の不便さから、海谷眼科に相談しました。

子供の今後の人生を考え、成長期に少しでも近視が抑制されれば良いと思い、オルソケラトロジーに挑戦することになりました。

子供自身での着脱は、トライアルの2回目からは出来るようになりました。普段、子供は寝相があまり良くないので、仰向けて6時間以上睡眠が取れるのか心配でしたが、問題なく治療を進めることができます。

夜装着すれば、朝は外すだけなので、登校前に慌ただしくなることもありません。管理も難しくありません。日中に裸眼でいられることのメリットは、子供にとって、とても大きいようです。

※個人の感想となります

子どもの近視進行抑制のために

知っておくべきこと

小学校入学時には「正視」が多いのですが、その後の約10年間の生活で半分以上が「近視」になってしまいます。眼鏡やコンタクトで矯正は可能ですが、進行すればするだけ高齢者になったときの視覚障害の危険性は高くなります。その為、子どものときに「近視にならない」、近視になっても「進行させない」ことが大切です。子どもの近視進行は、中学生がピークで20歳代まで続きます。

日本は、近視の有病率50%を世界で最も早く突破した先進国です。高齢の方には強度近視による視覚障害が多く存在します。これから数年で新しい進行予防の治療法が出てくることが予測されますが、専門医による眼科検診はもちろん、下記のような近視の進行を防ぐための取り組みも行っていただき、進行を抑制するために、ご家族皆さんで注意を払っていただけると幸いです。

視生活習慣改善方法 **30-30-30-30 ルール**

近視進行予防法として 30-30-30-30 ルールが推奨されています。

① 読む距離は 30cm 以上離す



② 近業は 30 分まで



③ 30m以上先を見て



④ 30回まばたき



■ トピックス ■ 海谷眼科ではオルソケラトロジーの他に「低濃度アトロピン点眼薬」も導入予定です。

低濃度アトロピン点眼薬 自費診療

軽度又は中等度の近視のお子様に1日1回就寝前に点眼することで
近視の進行抑制が期待出来ると言われています。

海仁グループトピックス

12/10 第2回
ブラインドサッカー
海谷眼科杯開催

みどり台海谷眼科
新診療体制スタート



沢山の方のご来場ありがとうございました！



海谷忠良院長

みどり台海谷眼科では、海谷忠良院長担当の緑内障専門外来を木曜日午前に開始いたしました。専門外来は海谷眼科(助信)を中心に展開しておりますが、みどり台海谷眼科でも高度かつ専門的な診療をお受けいただけるよう、海谷眼科と連携を密に行ってまいります。今後も「患者様主体」を第一に考えた医療を続け、邁進してまいります。

7名の新入職員を迎えるました



3/23(土)には入社式を行い、その後研修にて眼科疾患基礎知識やマナーなどの基本重視の研修を実施しております。

3/10(日)～16(土) 緑内障週間
ライトアップ in グリーン運動

世界緑内障週間に合わせて、日本緑内障学会主催ライトアップinグリーン運動が行われました。これは、施設などをシンボルカラーの緑にライトアップすることで、「緑内障」を知ってもらい、「緑内障の早期発見」・「継続治療」・「希望」などを呼びかける運動です。海仁グループも毎年参加しております。今年は掛川城のライトアップも実施いたしました！

＼ご覧いただけましたか？／



かけ川海谷眼科
2/1～WEB予約開始

患者様の利便性向上のため
WEB予約を開始しております。

初診の患者様や
学校検診での受診の再診患者様限定



WEB予約受付期間 2週間前～前日 17:00

発行元 医療法人社団 海仁 <https://www.kaiya-eyes.com>

海仁



海谷眼科
公式 Instagram

海谷眼科のリアルタイム情報や
人生を豊かに出来るような
情報を発信中！

海谷眼科 〒430-0903 静岡県浜松市中央区助信町 20-40 TEL.053-476-3388
かけ川海谷眼科 〒436-0051 静岡県掛川市中宿 27 TEL.0537-23-1660
みどり台海谷眼科 〒433-8125 静岡県浜松市中央区和合町 154-36 TEL.053-476-8814