



Kimura Eye & Int Med Hospital

ひかりいっぱい新聞

3焦点眼内レンズでメガネ不要のMy Life 名誉院長 木村 亘
デジタル社会は眼精疲労が急増中 検査課課長 中尾善隆
睡眠中につけて昼間は眼鏡メガネなしで 検査課副課長 土山勝也



3焦点眼内レンズでメガネ不要のMy Life

ワケ
～私が白内障手術を受けた理由～ 名誉院長 木村 亘

今年の誕生日を迎え私も77歳、喜寿です。眼科医となり52年、何度か体の病気を経験しましたが、幸いまだ現役で診療に携われている事は喜びでもあり幸運と言うほかありません。眼科学の画期的な進歩の時代に身を置き、これまでに4万件以上の手術を担当させていただきました。各地の仲間や何よりも多くの患者さん達に育ててもらったと言うべきでしょう。

今回自分の白内障手術をこの病院で受けたのは、代々の伝統を守りつつ眼科学の進歩を積極的に吸収するこの病院の実力、そして執刀医であり、息子である格副院長の技術を信頼しているからです。

手術前の矯正視力は1.0で、特に困ることはなくメガネさえかければ患者さんの手術もできるし運転も普通にできていました。昔なら まだまだ白内障手術の適応では無いのですが、手術を決心させる理由がありました。



白内障手術直前の手術室風景、最新の手術機械の数々と熟練のスタッフ達(2021年8月)

で美しい…」「顔のシミやシワがこんなにあったとは…」等々の感想を何度となく聞いてきましたが、これは「ホンマじゃった(笑)」とよくよく納得できました。私自身の術前・術後のコントラスト感度検査でもこのことはデータで証明されました。また、術後に車でトンネル内を走行中、対向車のヘッドライトにハロー・グレア(光がにじんで見えたり、眩しく見えたりする現象)を自覚できましたが、あえて光源を見つめなければ全く運転には支障ありませんでした。

今回挿入してもらった多焦点眼内レンズは、A社の最新の3焦点眼内レンズで、遠方・中間・近方に焦点が合う光学特性があり、自分のライフスタイルにはピッタリでした。仕事にも趣味のゴルフにもとても重宝しています。グリーンの起伏や芝目を読んだり、スコアカードの記入にとっても便利です。しかもそれらがメガネ無しで見えるので若返った気がしています。



第26回国際眼科学会(1990年3月インド・ニューデリー) ハロルド・リドレー先生と私

私自身が白内障手術の専門家で、現代の白内障手術術式は完成度が高く多焦点眼内レンズの満足度も高いことを熟知しておりました。更に付け足せば自分自身が患者となり手術される側の体験をすることで自分の残りの人生の働き方や生き方にも有意義な経験であると考えたのです。こんな理由でメガネに頼らず、より見えたくて白内障手術を受けたのです。

多くの白内障手術後の患者さん達から「世の中がこんなに明るいとは…」「山の緑が鮮やか



術後1週間、メガネなしで診療できるようになった。執刀医の格副院長と

しかし正直言って自分の若い時と全く同じ視力に回復したわけではありません。遠・近とも裸眼で1.5見えていた頃と比べてはいけません。今の歳まで無事元気で、しかもこれだけ良い視力をいただけたのは感謝しかありません。

77年前 眼内レンズを開発し、世界で初めて人眼に挿入したハロルド・リドレー先生有難う。皆さん有難う。

デジタル社会は眼精疲労が急増中

～近視用メガネの度数が強すぎる?～

検査課課長 中尾 善隆

ここ最近、眼精疲労を訴えて眼科を受診する患者さんが増えています。患者さんの話を詳しく聞くと、「最近、スマホをよく見る為か眼が疲れるし、眼が乾き頭痛や肩こりもある」と言われます。今、患者さんの眼に何が起きているのでしょうか？

デジタル社会の到来



以前の私たちの生活では、ショッピングに出かける、通学、通勤、外食等の外出は日常的な普通の出来事でした。ところが今では、新型コロナウイルスの感染拡大によって、外出を自粛してのオンラインショッピング、テレワーク、オンライン飲み会など、自宅でデジタル機器を用いる機会が格段に増えました。

一方、子ども達は、タブレット端末を用いての出席確認、自宅でのオンライン学習が一般化し、遊びの時間はYouTube動画に夢中になるなど、デジタル社会に突入したのです。



デジタル機器と眼精疲労の関係



ほとんどのデジタル機器は手元で使用します。私たちが画面を見る際、眼はピント合わせを行います。このピント合わせは眼の中の筋肉、毛様体筋の働きによって行われます。見たい物との距離(視距離)が近いほど毛様体筋を強く働かせる必要があります、この状態が長時間続くと眼の筋肉疲労が起こります。つまり、この症状が眼精疲労なのです。一方、視距離が遠いほど楽に見ることが出来て眼が楽です。視距離の例として、ノートパソコンは約40cmですがスマホは20cmですので、スマホのほうが疲れやすいデジタル機器と言えます。

パソコン・スマホには近視用メガネが強すぎる?

一般的に近視用メガネ(もしくはコンタクトレンズ)は遠くにピントを合わせて作ります。それにより、大人は車の運転時によく見えるし、こどもは離れた席から黒板の字を読むことができます(図:左眼のメガネレンズ)。しかし、現代のデジタル社会では近くの物もハッキリ見える事が求められます。遠用メガネでパソコンやスマホにピント合わせを行うには、毛様体筋を強く働かせる必要がありますが、これが長時間続くと眼精疲労が起こり、ピント合わせが困難となります(図:右眼のメガネレンズ)。

デジタル社会では仕事などで近くの物を見つめる為、一般的な近視用のメガネでは度数が強すぎになり易いと言えます。眼科医に相談の上でメガネの度数を弱めに作る事もできますが、時々遠くを見るなど眼を休める工夫が必要です。



近視用メガネでの見え方(眼精疲労時)
左眼は遠く、右眼は近くを見た時のイメージ。
右眼はレンズを通すとピントが合わない。

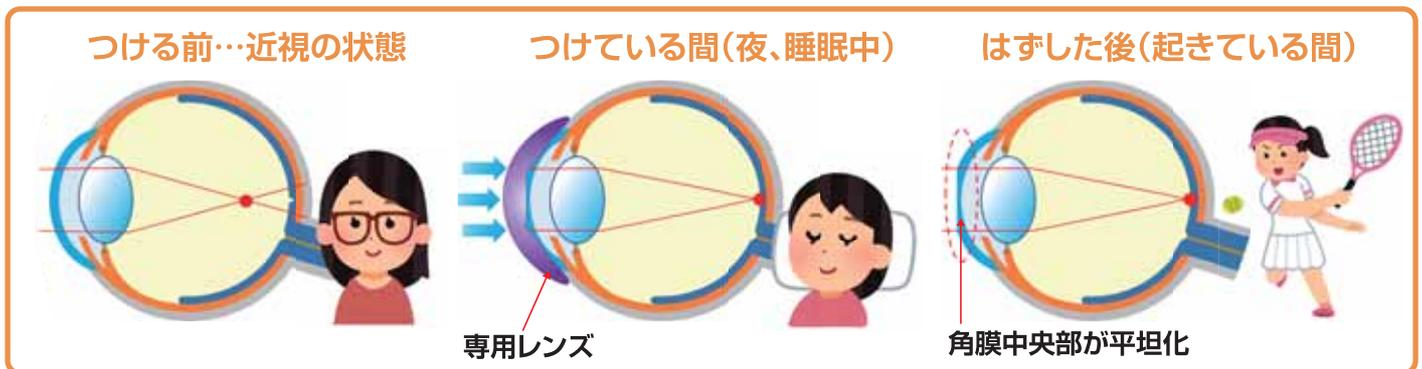
睡眠中につけて昼間はメガネなしで ～オルソケラトロジーは近視矯正と進行防止も～

検査課副課長 土山 勝也

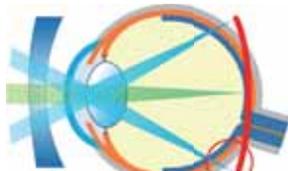
オルソケラトロジーは特殊な形状の酸素透過性ハードコンタクトレンズを睡眠中に装用することで、角膜の形を網膜に焦点が合うように変える近視矯正治療です。レンズを外した後も日中は角膜の形が保たれるので、メガネなしで遠くがよく見えるようになります。また、近視矯正手術とは違いレンズの使用を中止すれば角膜の形が徐々に元に戻るため、近視矯正手術は不安という方やメガネ・コンタクトレンズが煩わしいという方に適しています。

当院では2001年より導入し、問題になるような合併症もなくよい結果が得られています。

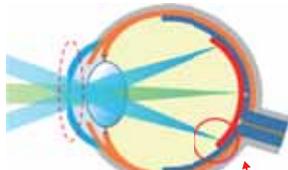
オルソケラトロジーによる近視矯正の仕組み



眼鏡による近視矯正



オルソケラトロジー治療後



オルソケラトロジーによる近視進行防止効果

近年、この治療法は近視矯正の他に近視進行防止効果(眼軸長伸長抑制効果)もあることが確認され、特に学童期の近視に有効という事がわかりました。メガネで近視を矯正すると周辺部に焦点ぼけが生じ、これが眼軸を伸長(近視を進行)させるのですが、一方、オルソケラトロジー治療後は角膜中央部が平坦化し、その結果、周辺部の焦点ぼけが改善するため近視の進行が緩やかになると考えられるからです。

オルソケラトロジー治療は自由診療です。費用、処方までのながれなど詳細は検査スタッフへお尋ね下さい。

※医療費控除の対象になります。

※適応検査の結果、オルソケラトロジーレンズを処方できない場合もあります。

医療法人社団ひかり会

木村眼科内科病院

〒737-0029 広島県呉市宝町3-15

TEL:0823-22-5544[代表]

0823-21-1000[病棟専用・夜間・休日]

FAX:0823-25-9010

医療法人社団ひかり会

焼山木村眼科

〒737-0935 広島県呉市焼山中央1丁目10-9

TEL:0823-33-8259

FAX:0823-33-8279

<http://www.kimura-eye.or.jp/>

木村眼科

検索 できます。