



令和8年6月19日発行
松戸市立松戸高等学校 保健室

今日は、養護補助の
先生方が作成しました！

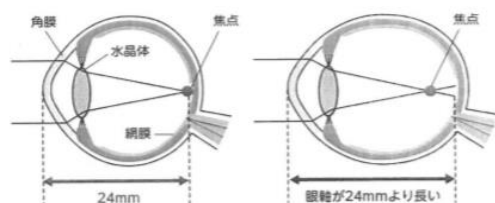


身体測定が、終わりましたが視力検査の結果はいかがでしたか？少し前までは近視は矯正すればいいといわれていましたが、近視はさまざまなリスクがあることがわかってきました。裸眼でB・C・Dの人や眼鏡があっていない人は眼科を受診してください。今の生活のためだけでなく将来のためにも今、近視を予防または進まないようにすることが大切です。

近視の定義は？

近視とは、遠くの物がぼやけて見える状態であり、これは眼球の前後方向の長さ（眼軸）と、光を集める力（角膜や水晶体の屈折力）のバランスが悪いために起こります

「**近視が強い＝眼軸が長い**」その結果、光が網膜に正しく焦点を結ばず、手前で焦点を結んでしまいます。特に成長期に多く見られる眼の問題です。



近視の何が問題？ 将来の眼病リスクが高くなります！

「近視になっても眼鏡やコンタクトレンズで矯正すればいい」と考える人もいます。確かに視力は矯正できますが、目の病気にかかりやすくなります。

（近視のない人と強度近視の人を比べた発症率）

緑内障	網膜剥離	近視性黄斑症
1.4倍	2.2倍	4.1倍

医療機関での近視の治療法

治療法	方法	概要
低濃度アトロピン点眼	1日1回就寝前に点眼	・近視進行を約30～50%抑制 ・眼鏡やコンタクトによる視力矯正が別途必要
オルソケラトジー	就寝中に特殊なハードコンタクトレンズを装用	・近視進行を約50%抑制 ・角膜を変形でさせることで近視を矯正
特殊コンタクトレンズ 特殊メガネ	日中に装用	・近視進行を50%抑制 ・眼軸が長くなりにくい
赤色灯療法	専用機器を用いて1日2回・各3分間週5回、赤い光を目にあてる	・近視進行を75%以上抑制 ・医療機関で処方、貸与。自宅で使用

自分でできること



- 1 30cm以上離して見る
- 2 30分見続けたら休む
- 3 屋外で過ごす時間を増やす



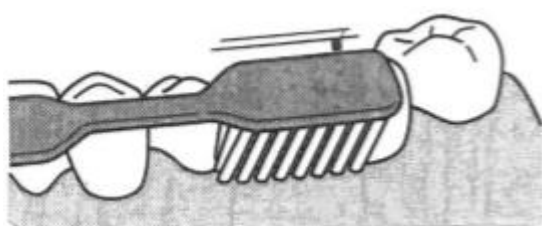
歯の健康を守るには

毎食後の丁寧なブラッシングで歯垢をしっかりと落としましょう。

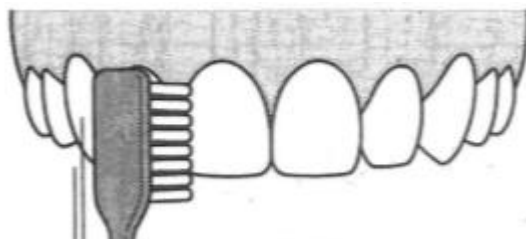
歯垢が残っているとむし歯や歯肉炎の原因になります

奥歯のかみあわせ、歯と歯のすき間、歯と歯肉の境目など、磨きづらいところは、歯垢がたまりやすい場所になります。歯ブラシの使い方を変える、さらに普段の歯磨きにデンタルフロスをプラスするなど、工夫すると良いかもしれません。

歯垢がたまりやすい場所を丁寧に磨く



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



歯の裏側



歯ブラシが届きづらい部分にはデンタルフロスを使用する

予防ケアアイテムの使用

現在ではフッ素が含まれている歯磨き剤や殺菌作用のあるマウスウォッシュが市販されています。利用してみるのもよいでしょう。

定期的な歯科医院でのプロのケア

口の中の健康を維持することは、糖尿病や心疾患などの全身疾患リスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながると言われています。歯周病やむし歯は初期症状が出にくいので、機会を作って歯科医院を受診しましょう。

80歳で20本の歯を残す「8020（はちまるにいます）運動」が目標とされており、健康な歯は全身の健康の基盤となります。

「だらだら食べ」を避け、よく噛んで食事をする習慣も大切になってきます。

学校歯科検診では、歯と歯肉の状態を1本1本調べます。歯科医師が歯の位置と状態を伝えているので、耳をすませてみましょう。治療勧告を受けたら速やかに歯科医院を受診してください。