

ならの木便り



### 眼病に気を付けて下さい

長いコロナウイルスとの付き合いに疲れてしまった方が多いことと  
思います。特に、医療関係者のご苦労は想像以上ではないかと思  
います。

とにかく、1日も早く元の生活に戻りたいですね。

1月19日の午前中、待望のアヒルが、動物村から幼稚園にやっ  
て来ました。動物村の人が言うには、女の子のアヒルで足が少し開  
き気味です。目が大きくて美人系なのだそうです。まだ若くて元  
気が良い子です。早速すみれ組で「てこちゃん」という名前をつ  
けました。

小屋は、運転手の山崎さんが考案してとても可愛い小屋を造っ  
てくれました。てこちゃんも結構気に入ったみたいです。

今のところ、小屋からは出さないとおりです。私はそれが可愛  
そうで仕方ありません。時には思い切り園庭を走らせてあげたいし、  
子ども達も、小屋のところにやって来てなかをのぞき込んでお  
ります。アヒルも私たちと同じように感情を持っているはず  
です。そのような動物といつも戯れ、その感情の動きを感じるこ  
とで豊かな心を育てる一助となるはず  
です。そして、もともと野に生きる動物です。どれだけ自由に  
駆け回りたいと思っ  
ているのでしょうか。いつも小屋の中でひとりぼっちです。子  
ども達と遊びたいと思っ  
ているような気が  
します。一緒に遊ばせてあげたい  
のですが、〔ふれさせ  
る〕ということに、心配する保  
護者の方もおられる  
でしょうか？ ご意見  
をいただけたらあり  
がたいです。

ところで、先日、NHKのテレビ放送で、『目が危ない』という  
タイトルで、近視の子が激増し、その現象が超近視時代といわ  
れているそうです。

この状態は、白内障・緑内障・網膜剥離・認知症他いろいろ  
の病気を引き起こす  
そうです。

1人の小学生の1日を観察して、その結果も放送して  
おりました。

近視の急増の理由は、スマホやタブレットなどでゲームを行  
ったり、本を読んだり字を書いたりする  
ときに、本やノートから20センチ  
くらい、或いはそれ以下の距離  
しか目を離していない。寝  
ながら本を読むときなど

は10センチくらいのこともある。そのように近くでものを見る  
ことを、近業という言い方を  
しておりましたが、この子の  
一日の近業は、学校の授業  
も入れると5時間以上だ  
ったそうです。そんな状態  
を続けていると、眼球の  
角膜から網膜までの距離  
が伸びてゆき、正しく視  
点を結ばなくなるそう  
です。眼軸は、伸びるこ  
とがあっても縮むことは  
ないそうです。また、  
眼鏡をかけていても、  
度が強すぎる（見えず  
ぎるよう調整されてい  
る）と、同じく焦点が  
網膜の奥にきてしま  
うということでした。  
この状態を眼軸近視  
というそうです。コ  
ロナウイルスの流行  
が始ってから、この  
眼軸近視が急速に  
増えていると言  
うことでした。

対策としては、20分目を使  
ったら20秒遠くを見る、  
これを繰り返すと良い  
ということ、1日に2  
時間以上外に出て光  
を浴びること、曇  
っているときでも  
これを続けること  
で、眼軸が伸びる  
のは防げると言  
うことでした。

目については、私自身、  
中学1年の頃から虹  
彩炎という病気を  
発症しておりました。  
眼球内の虹彩とい  
う部分が白く濁  
る病気で、そのま  
まにしておけば失  
明してしまうと  
医師に言われま  
した。当時、大  
学病院でも年に  
5～6名程の患  
者しかいない  
という病気で  
した。その為、  
毎週大学病院  
付属の眼科に  
通うのですが、  
その度に眼球  
注射をされま  
した。この当  
時はこの注射  
以外には治療  
法はなかった  
ようです。目  
を開いている  
ところに注射  
針が近づいて  
くる怖さと  
その痛かった  
ことが今でも  
よみがえり  
ます。

この病気が何度  
も繰り返して  
いくうちに視  
力が衰えて  
いき、失明  
する場合  
もあると聞  
いておりましたが、  
私の場合は  
視力が落ち  
ることも  
ありません  
でした。いつ  
頃からか、  
それは自然  
に全治した  
ようですが、  
その時以  
来、目医  
者さんとは  
いまだに縁  
が切れませ  
ん。目では  
とても苦  
労したので、  
このこと  
については、  
つい神経質  
になってしまう  
私です。

新町幼稚園では、1日に1  
時間以上は外  
遊びをする  
ように、また、  
字を書いたり  
するときは  
姿勢を正し  
くして、ノ  
ートなどに  
目を近づ  
け過ぎない  
ように注  
意を与えて  
おります  
が、ご家庭  
でも気を  
付けてあ  
げて下さ  
い。

なお、この眼軸の  
伸びは、大人  
にも起こ  
るそう  
なので、  
お子さん  
だけでなく  
ご家族皆  
で注意  
して下さい。