

Igokoro

いごころ

VOL.
18



連載 医療現場で働く人 /
どんなところ?こんなところ!

今回お話をいただいた先生

おおぐち やす はる
大口 泰治
福島県立医科大学
医学部眼科学講座助教



目から入ってくる情報は8割

視覚、聴覚、嗅覚など人の5感のうち、目から入ってくる情報量は8割以上とされています。その大事な目のトラブルに悩む高校生が増えています。今回は、目の健康について考えます。

特集

目を守ろう 目は情報を取り込む大切な入口

01 コンタクトレンズで 約3割がトラブル

目が疲れやすい、目がかすむ、目やにが出る、しょぼしょぼする、痛い、かゆい……。こんな不快な症状を感じることはありませんか?目のトラブルは放置しておくとも視力が大きく落ちたり、場合によっては視力を失うこともあります。気になる症状があったら、すぐに眼科医の診察を受けるようにしましょう。

目のトラブルの原因は、スマホやパソコンを長時間見続ける、度の合わないメガネやコンタクトレンズを使い続ける、エアコンで空気が乾燥しているなどさまざまです。

そして最近増えているのがコンタクトレンズの誤った使い方による目のトラブルです。

日本眼科医会の2018年の調査によると、高校生の27.5%がコンタクトレンズを使用していました。その主な理由は、「スポーツをするから」が55.6%、「メガネがいやだから」が51.5%でした。メガネに比べてコンタクトレンズには「視界が広がる」「左右の度数差が大きくても使用できる」「近視や乱視の度数が強くても矯正できる」などのメリットがあります。ただし、度の合わないレンズを使う、付ける時間が長い、きちんと手入れをしないなど、不注意や手抜きはトラブルのもとになります。

日本眼科医会の調査では、コンタクトレンズを使っている高校生の28.7%が目の異常を経験しています。

例えばアレルギー性結膜炎、角膜のキズ、角膜炎・角膜潰瘍などで、放置すると失明することもあります。

大切な目を守るために、まず目とはどんな器官なのかを知りましょう。

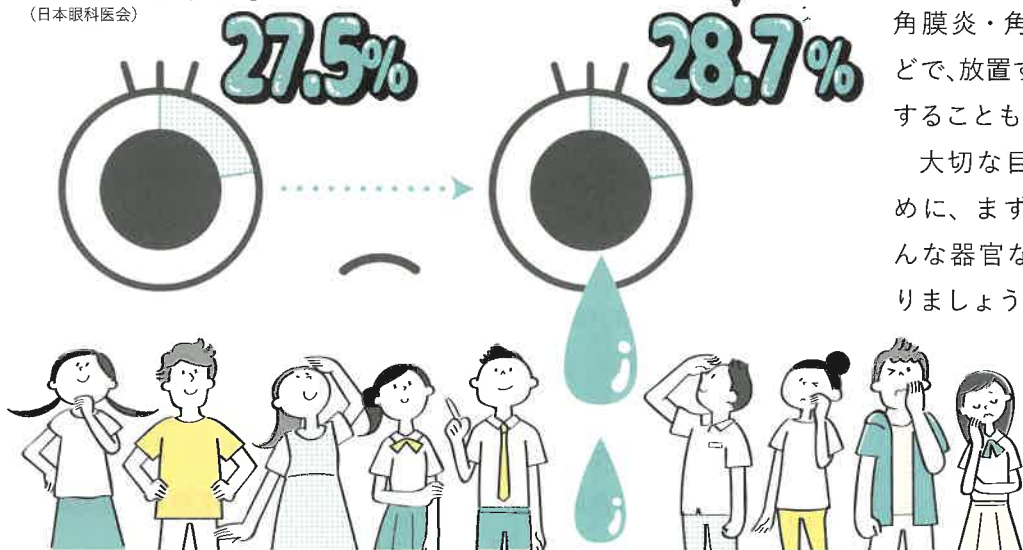
高校生のコンタクトレンズ使用率

『平成30年度学校現場での
コンタクトレンズ使用状況調査』
(日本眼科医会)

そのうちの約3割が
目の異常を経験

27.5%

28.7%



02 目を守るのは 3~4/100mmの涙の膜

私たちが「目」と思っているのはその一部で、目全体(眼球)はほとんど頭の中に埋まっています。外から見える目は、角膜と呼ばれる部分で、ものを見るとその光が角膜や水晶体を通して目の後ろの膜(網膜)に映り、それが視神経を通して脳に伝わり「もの」として認識します。

角膜は無色透明で目を覆っており、この角膜を守るのが涙です。涙の厚さはわずか3~4/100mmで、しかも2層構造になっています。外側が油層、内側が水層で(下図参照)、油層が涙液からの水分の蒸発を抑えています。瞬きをすることで新しい涙が角膜の表面を覆うようになっています。

涙の2層構造

