

今回のおはなし

「子どもの弱視 早期発見」

「妊婦の喫煙」



子どもの弱視 早期治療を

子どもの弱視は、早期発見と治療が重要です。遠視や近視、乱視などがあり、治療が遅れると、将来にわたり視力に影響がでる恐れもあります。私たちは、目に映った物や景色などの情報を脳処理することで、初めて認識できます。どの程度細かいものが見えているかを示す数値が視力です。目の機能は、6～8歳までに完成するといわれています。

■「視力」の成長

生後1か月はほとんど見えない

1歳で0.2ほど、2歳で0.4ほどに

3歳までに視力は急速に発達する

4歳では1.0となる

目に映った情報を処理する能力が上がり、視力が発達していく

■弱視の見え方

正視 網膜上に焦点を結ぶ

近視 網膜の前で焦点を結ぶ (近くを見る時は網膜上に焦点を結ぶ)

遠視 網膜の後ろで焦点を結ぶ

乱視 焦点が上下や左右、斜めにぶれる

■検査法

視力検査 C字の切れている向きを片方の目ずつ調べる

屈折検査 気球の絵などを見て、目に入った光がどのように返ってくるかを分析し、遠視や近視、乱視の状態を調べる

赤ちゃんの場合は縦じまを使って検査も可能

■「不同視弱視」の治療法

矯正めがねを着用する

良い方の目に眼帯をつけて視力を伸ばす

デザイン: 中井雅典

近年は、ハンディータイプの屈折検査機器などが開発され、短時間で簡便な検査が可能となりました。日本眼科医会は、各自治体に対して3才時検診で現行の視力検査に加え、屈折検査も導入するように求めています。弱視の治療には、早期に視力に合った眼鏡を使うことが重要です。

妊婦の喫煙

妊娠中の女性の喫煙は、本人だけでなく胎児への影響も大きいと言われてい
ます。それは、たばこの煙の中の一酸化炭素やニコチンの影響で、胎児が低酸素状
態になるからです。流産や早産をはじめ、低出生体重児の出産、SIDS（乳幼児突
然死症候群）などの危険が高まると報告されています。

さらに、授乳中の母親がたばこの煙を吸うと、赤ちゃんは母乳に移行したニコ
チンを摂取することになること、喫煙者の吐く息にたばこの煙成分が含まれてい
ることから、子どもへの受動喫煙の影響を考え、妊婦さんだけでなく、子どもの
いる家庭では家族全員で禁煙、あるいは喫煙を始めないことで、子どもに対する
愛情を示していただけるようお願いいたします。

東京都福祉保健局より抜粋

ベジライフのすすめ 「あと1皿野菜料理を食べよう！」

※浦安市 HP より

平成31年3月に「健康うらやす21（第2次）中間年改訂版」を策定、「糖尿病をはじ
めとする生活習慣病の予防・悪化防止」が健康課題のひとつに挙げられました。浦安
市民の食の現状をみると、「主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるのが1日に2
回以上あるのがほとんど毎日の人」の割合は38.2%、「野菜量（350グラム以上/日）
をほとんど毎日摂取している人」の割合が23.9%となっています。

野菜にはさまざまな栄養素が含まれ、例えば、食物繊維は食後の血糖値が上がるの
をゆるやかにするなどの働きがあります。また、「令和元年国民健康・栄養調査の結果」
では、野菜摂取量の平均値は280.5gであり、1日の摂取目標量350g以上から約
70g少なくなっています。野菜料理の1皿の量（野菜サラダ、おひたしなど）の平均
も約70gとなるため、「あと1皿野菜を食べよう！」を目標として、情報提供をするこ
とにしました。



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>