

近視進行の抑制のために

眼科

第1回

オルソケラトロジーって何？

世界の近視人口は急速に増え続けている傾向にあり、2010年の時点で14億5千万人と言われていたのが、2020年には25億人に達すると予測されています。強度の近視は不便だけでなく、緑内障や網膜剥離など重度の疾患を引き起こす確率が倍増することに繋がるので、近視の進行を抑制することが非常に大事になります。

幼年期の近視も多くみられますので、ご心配される保護者さんから、近視や乱視の進行を少しでも遅らせる方法を尋ねられることがよくあり、当院ではオルソケラトロジーをご紹介します。日本では割と新しい治療方法ですが、アメリカでは1960年代初期から行われているもので、FDAでも承認されています。必ず近視の進行が止まるとは言い切れないものの、近年数多くの研究の結果、特に小さいお子さんの近視進行の抑制効果が見られ、従来行われてきた遠近両用の眼鏡や遠近コンタクトレンズを使用する方法や、実際よりもやや弱めに眼鏡の度数を処方する方法よりも効果があるといった論文が発表されています。

オルソケラトロジーとは、特別な高酸素透過性ハードコンタクトレンズを就寝

中に装用することによって目の表面の角膜を僅かに形付け、視力を矯正した状態に保つ方法です。個人差はありますが、一般的に1～2週間弱で、眼鏡やコンタクトレンズなしで日中生活することが可能になります。LASIKなどの永久的なレーザー手術と違い、レンズの装用を止めると角膜は元の状態に戻るため、お子さんでも安全に治療を受けられます。レンズの取り扱い方などの注意点は日中装用するタイプのコンタクトレンズと変わらず、逆に水泳やサッカー、野球など、眼鏡や従来のコンタクトレンズではしづらいスポーツをなさる方には是非お勧めしたい方法です。

当院は患者さんそれぞれに合わせたカスタムレンズ (WAVE LENS) をご用意している、ベイエリア唯一の WAVE 認証医です。また全米の検眼医の1%にあたる、オルソケラトロジーアカデミーの特別会員の一人です。詳しくは当院ホームページ (www.doctorabes.com) をご参照下さい。



クレイグ 安部

電話：408-252-3662 (日本語・英語可)
19665 Stevens Creek Blvd, Cupertino CA 95014
www.doctorabes.com
eyes@doctorabes.com

検眼医。カリフォルニア州ロスアルトス市出身の日系4世。UC DAVIS 卒業。デービス校在学中に上智大学に留学。イリノイ州カレッジ オブ オプトメトリー卒業。アメリカ検眼医アカデミー特別会員。オルソケラトロジーアカデミー特別会員。子供から大人までの検眼、結膜炎などの疾患の診療。

近視進行の抑制のために

眼科

第2回

ブルーライトから目を守る

紫外線 (UV) から目を守ることの重要性は以前から言われていることですが、最近ではブルーライトによる人体への害の増加が懸念されています。ブルーライト (特に青紫色) とは、網膜まで達する高エネルギー可視光線のことです。近年のいわゆる PC 眼鏡の普及により一般的にスマートフォンやパソコンなどの電子機器の液晶ディスプレイから出るものだと思いますが、太陽光やオフィスなどで多く使われる蛍光灯からも発せられます。

自然に存在するブルーライトは、435nm に達した時が網膜細胞に一番ダメージを与えられていると言われていたのですが、人工のライトから発せられるブルーライトもほぼ同じ波長にあたります。

ブルーライトが目にも与える害には、加齢黄斑変性や白内障、眼精疲労、網膜細胞の損傷などがあります。2012年には、American Medical Association が、タブレット端末やゲーム機器、スマートフォンなどから発せられるブルーライトを就寝前に長時間見ることによって起こる睡眠障害を認めました。近年の研究で

は、アメリカ人は一日平均 2.5 時間上記の機器を見ると言われており、それは子供達も例外ではありません。2020 年には 9 割の照明が省エネに効果がある LED になることが予測されるため、ブルーライトから目を守ることがますます大事になってきます。

すべてのブルーライトが目にも有害な訳ではありません。最近登場している眼鏡レンズのコーティングは、有害なブルーライトだけをフィルターして目に必要なブルーライトは通すため、目の疲労を緩和しながらよりクリアに見えるようにデザインされています。

日差しの強い日が続きますが、屋外の紫外線をカットするサングラスだけでなく、人工的なライトから目を守る眼鏡も大切な役割があると言えるでしょう。



クレイグ 安部

電話：408-252-3662 (日本語・英語可)
19665 Stevens Creek Blvd, Cupertino CA 95014
www.doctorabes.com
eyes@doctorabes.com

検眼医。カリフォルニア州ロスアルトス市出身の日系4世。UC DAVIS 卒業。デービス校在学中に上智大学に留学。イリノイ州カレッジ オブ オプトメトリー卒業。アメリカ検眼医アカデミー特別会員。オルソケラトロジーアカデミー特別会員。子供から大人までの検眼、結膜炎などの疾患の診療。

目のいろいろ

第3回

病気の予防のための後成学

眼科

検眼医として、「Epigenetics」エピジェネティックス（後成学）を広める動きに関われることは嬉しいことです。エピジェネティックスとは、食べ物やライフスタイルを遺伝子に働きかけて、良い遺伝子を引き出し悪い遺伝子を抑える考え方です。これは目だけに限らず、体全体に言えることです。

従来の療法で症状の改善が見られなかったのでこの方法を求める患者さんが多く見られます。高い安全性のため、エピジェネティックスは多くの症状のまず最初の治療方法とされることが望ましいと思います。また、エピジェネティックスは病気の治療だけでなく、その予防にも成りえます。

私達の体は50兆にも及ぶ細胞から成り立っており、骨や血管、免疫系、網膜、脳など、ありとあらゆる部分を形成しています。その細胞はそれぞれを機能させるための遺伝子コードを持っていて、それはいわば体の設計図のようなものです。その遺伝子の設計図を理解することによって、体のどの部分の細胞がうまく機能していないかが分かり、自然のNutraceuticals（栄養補助食品）を与えて適切な処置を取ることが出来るのです。

栄養補助食品とは薬品とは違います。薬品は体にとっては異質のもので、それに対し栄養補助食品は既に体内に存在しているものです。遺伝子テストをすることにより、細胞の機能を正常に保つためにどの栄養分が足りていないかが分かります。これは出生時に既に決定されているものなので、大人だけでなく子供こそテストを受けるべきです。

細胞を良い状態に保つうえで、ホルモンによる適度な刺激も必要になります。また、2種類のテストを受けることで、どの食べ物が遺伝子面から見たときに問題があるのか、もしくは食べ物が体内の炎症を起こしているのかを判別することが出来ます。

エピジェネティックスは、個人の検査結果を正しく理解することによって、それにあつた推奨を受けることが出来ます。子供達は幼少期にテストすれば、アブノーマルな遺伝子を早い時期に把握できるので、のちの病気を予防し、学業やスポーツの向上も期待されます。他の症状としては、アルツハイマーや関節症、乳癌、うつ病や心血管疾患など、特に家族に同じ症状を持つ方がいる場合にお薦めします。



クレイグ 安部

電話：408-252-3662（日本語・英語可）

19665 Stevens Creek Blvd, Cupertino CA 95014

www.doctorabes.com

eyes@doctorabes.com

検眼医。カリフォルニア州ロスアルトス市出身の日系4世。UC DAVIS卒業。デービス校在学中に上智大学に留学。イリノイ州カレッジ オブ オプトメトリー卒業。アメリカ検眼医アカデミー特別会員。オルソケラトロジーアカデミー特別会員。子供から大人までの検眼、結膜炎などの疾患の診療。

以前ご紹介したオルソケラトロジーについてよく尋ねられる項目をいくつかお答えいたします(以下オルソK)。オルソKとは、特別なコンタクトレンズを就寝中に装着して目の表面をわずかに形づけるといって、とても画期的な視力矯正方法です。近視や乱視だけでなく、遠視や老眼の方も安全に使用できます。

Q. どのような人に適していますか？

A. 一般的には度数が+3.00から-6.00の間で、乱視が-1.75ディオプトリ以下の場合がベストですが、それ以上の場合でも不可能という訳ではありません。寝ている間に装着するので、日中の装着感の悪さやアレルギー、目の乾きなどの理由で従来のコンタクトレンズが使えなかった方にもお勧めします。眼鏡をしながらでは煩わしいハイキングやサイクリングなどのアクティビティをなさる方や、水泳やスクーバダイビング、テニスやサッカーなどの球技、空手や柔道などの格闘技など、様々な面で大変便利です。またレーシックなどの手術をしたくない方にも向いています。

Q. なぜ子供に向いているのですか？

A. オルソKによって子供の近視の進行を抑える効果が見られたという研究結果が世界各国で発表されています。強い近視は後に網膜はく離や緑内障などを引き起こす原因になります。また現在使っている眼鏡や

コンタクトレンズがスポーツ中などに不便だということお子さんが多いからです。

Q. 今老眼鏡や遠近メガネを使っても出来ますか？

A. 40歳以上の方の場合は、遠近メガネのような合わせ方、またはモノビジョン(片目ずつそれぞれ遠くと近くにずらして矯正する方法)が可能です。また遠くを良く見えるように矯正して、必要に応じて手元用のメガネを使うこともできます。

Q. 良い視力が出るまでにどのくらいかかり、またどのくらい続きますか？

A. 始めた時点での度数や年齢にもよりますが、通常7日から2週間ぐらいで日中裸眼で過ごせるようになります。一般的に子供の角膜の方が形づきやすく、1日の装用でクリアに見えるようになる方もいます。通常は每晚装用しますが、一日おきで大丈夫な場合もあります。レンズを装用を完全にストップすると、目は自然に元の形状に戻るので、視力も始める前の状態に戻ります。

Q. オルソKレンズは安全ですか？

A. 大変安全です。しかし、日中使用するコンタクトレンズと同様、ケアを怠ると炎症等につながるリスクもあります(現時点では10,000人中7.7人の割合)。処方する医師の指示通りにレンズを除菌し、装用スケジュールを守っていただき、定期的に診察を受けられることがとても大切です。



クレイグ 安部

電話: 408-252-3662 (日本語・英語)
19665 Stevens Creek Blvd, Cupertino CA 95014
www.doctorabes.com
eyes@doctorabes.com

検眼医。カリフォルニア州ロスアルトス市出身の日系4世。UC DAVIS卒業。デービス校在学中に上智大学に留学。イリノイ州カレッジ オブ オプトメトリー卒業。アメリカ検眼医アカデミー特別会員。オルソケラトロジーアカデミー特別会員。子供から大人までの検眼、結膜炎などの疾患の診療。