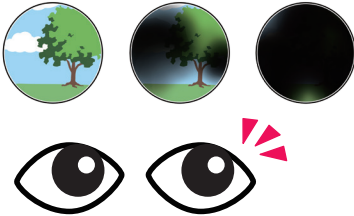


- ・健やかな「すこ」
- ・スコティッシュフォールドの「すこ」
- ・左耳がさくらの花びらのカタチ



## 第14回 『視野障害』正しく理解し、早期発見！

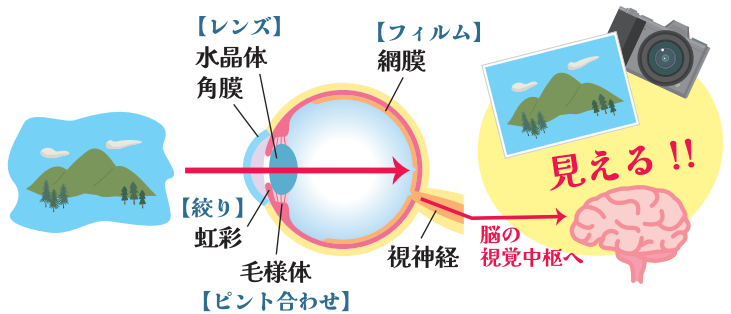


こんにちは！車を運転する上では、「良好な視力」はもちろん「十分な視野」も必要という事は、職業運転士のみなさんは、既にご存知かと思えます。しかし、視野が狭くなったり、一部が欠けるなどの『視野障害』は、症状がかなり進行するまで自覚しにくいという特徴があり、早期発見が重要となってきます。さあ、ご自身の『目(眼)』について見つめなおしてみましょう～(@0@)/

### 目が見えるメカニズムと視野について

#### < 眼の構造 >

眼の構造はカメラに似ています。角膜と水晶体はレンズで、毛様体の筋肉でピントを合わせ、虹彩が絞りの役割をし、フィルムに相当する網膜で像を結び、その情報は視神経を通して脳の視覚中枢に伝えられます。眼に入った情報を脳で認識してはじめて視覚が生じる、つまり「見える」ことになるのです。



#### 視覚

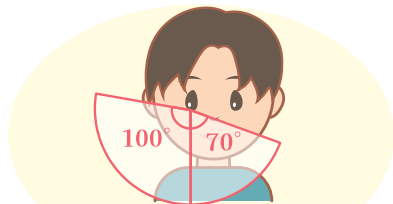
光の刺激を受けて生じる感覚です

<b>視力</b>	静止している物の形、動いている物の形や動きを見分ける能力
<b>両眼視</b>	両眼で立体的に物を見る能力
<b>色覚</b>	色を見分ける能力
<b>光覚</b>	光を感じる能力
<b>視野</b>	視界を広くみる能力。 一点を凝視した時に見えている範囲と感度。

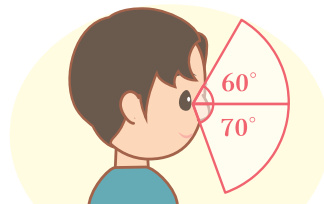
この「視野」の感覚が運転には特に重要です！



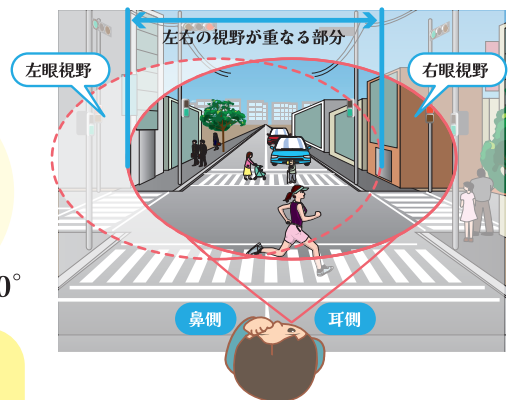
#### < 正常な視野 >



耳側(外側)100°/ 鼻側(内側)70°



上方60°/ 下方70°



加齢とともに「視野が狭くなる」、「部分的に見えなくなる」などの視野に異常をきたす病気になる人が増加します。

#### < 視覚障害の原因疾患 >

**第1位 緑内障 28.6%**

**第2位 網膜色素変性症 14.0%**

いずれも視覚障害をきたす疾患で全体の4割以上を占めます。緑内障においては、患者の約90%が無治療・無自覚であったという報告もあります。

視覚に異常があっても、視力に問題がない場合無自覚のまま症状が進行してしまうという恐ろしい傾向が！！  
早期の発見・治療がとても重要です。  
早めの対策まずはセルフチェックへ！



# 早期の発見が運転寿命延伸のカギ！

早い段階で視野障害を自覚することで、治療を行い進行を抑制できる疾患もあります。セルフチェックで、視野障害のリスク、眼科受診の必要度を確認してみましょう。

## 最近の運転での出来事

1	突然、他の車や歩行者等が目の前に飛び出してきたことがある	はい	いいえ
2	信号機や標識がわかりづらかったことがある	はい	いいえ
3	家族や同乗者から危ない運転と指摘されたことがある	はい	いいえ
4	周囲の車の流れに乗れないことがある	はい	いいえ

## 視力、家族歴等

5	強度の近視である	はい	いいえ
6	暗いところは見えづらい	はい	いいえ
7	家族に緑内障の人がいる	はい	いいえ
8	家族に網膜色素変性症の人がいる	はい	いいえ
9	糖尿病と診断された	はい	いいえ

上記1～9の項目に1つでも該当する場合は眼科健診(眼底検査・眼圧検査等)を受診しましょう。上記項目に該当がない場合、10～13の質問に回答してください。

## その他の危険因子

10	40歳以上である	はい	いいえ
11	喫煙している	はい	いいえ
12	健診等で高血圧を指摘された	はい	いいえ
13	健診等で脂質以上を指摘された	はい	いいえ

上記10～13の項目で2つ以上該当する場合は、眼科健診(眼底検査・眼圧検査等)を受診しましょう。

# 覚えておこう！視野障害の主な危険因子

## 視野障害の主な危険因子

中・高齢者
緑内障の家族歴
網膜色素変性症の家族歴
喫煙
男性
強度の近視

生活週間病
糖尿病
高血圧
脂質異常
動脈硬化
肥満

セルフチェックで、眼科受診の必要が無かった方も、危険因子を知るとは、運転寿命の延伸に繋がります。そして、視野障害だけでなく様々な障害への危険因子となるのは、やはり「生活習慣病」。今後の健康な眼・カラダのために、生活習慣の見直しをはじめましょう！



健康的な日常をアプリで気軽に！  
すこちゃんのおすすめアプリ



## ガボールパッチゲーム

販売元 SHUICHI WATANABE

提供先	App Store / Google Play
料金	無料

とっても簡単、  
目にもうれしいセマツボしゲーム！

「ガボールパッチ」とは、数学的な処理から生まれる縞模様的一种で脳の視覚野に作用する為、その応用で視力回復に効果があると言われております。ガボールパッチを使った簡単なゲームで、あなたの視力も回復するかも？！

