

視力回復について

～視力回復に関する実態～

演習 I 山本ゼミ Cチーム

岐阜協立大学 経営学部 経営情報学科

中田俊輔 安田拓

目次

- 目的と背景
- 具体例
- 視力とは
- 目のメカニズム
- 視力の平均
- 学内アンケート
- 低下の要因
- 間違った知識
- 回復方法
- まとめ



目的と背景

電子機器の活用により、視力低下が促進



医学的に視力は基本回復不可能



その中で、少しでも回復しないのか、
効果的なことがないのか

具体例

- 近年幼い頃からスマホが与えられる
- 学校や職場でもパソコン、タブレットが活用される

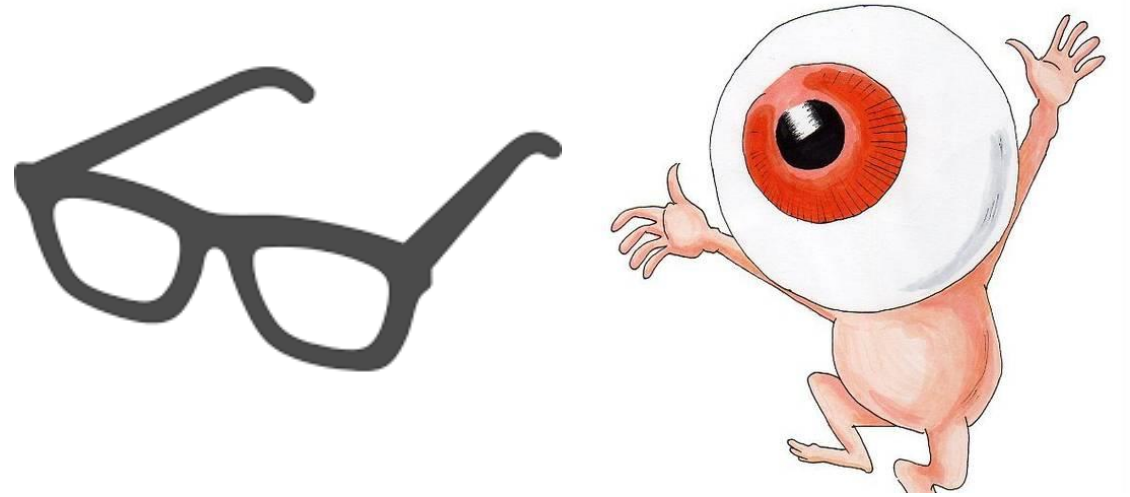


- 視力低下が促進

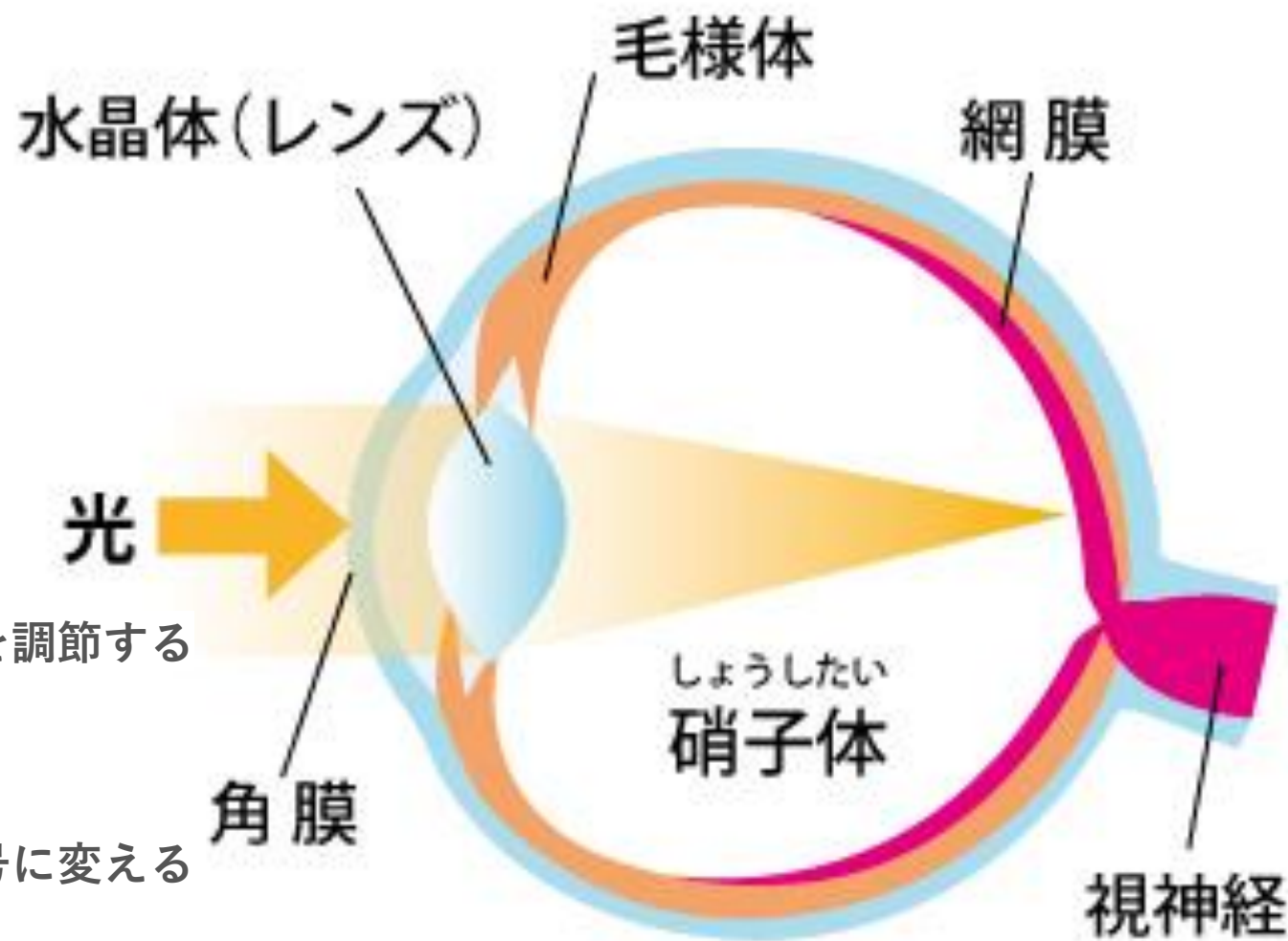


視力

- 物体の形や存在を、目を通して認識する能力
- ※コンタクト、眼鏡等含む

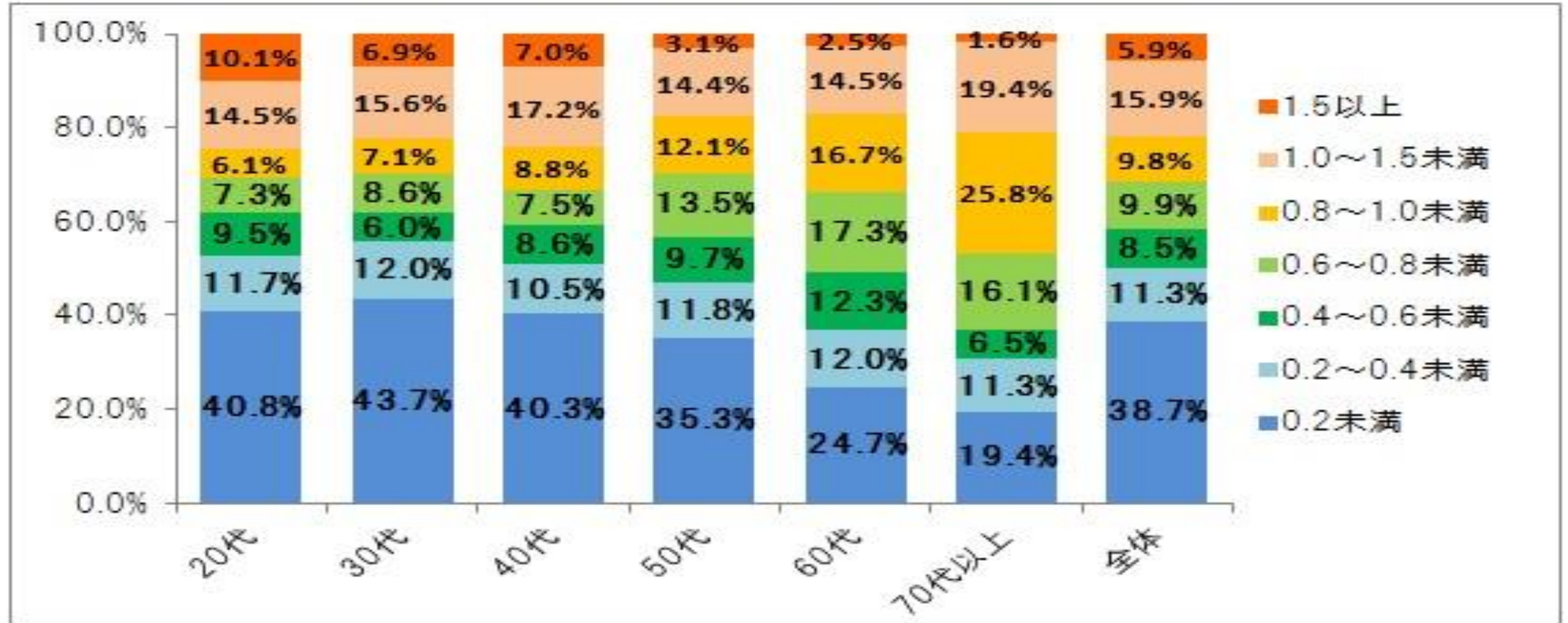


- 【角 膜】
黒目の部分を覆う透明な膜
- 【水晶体】
光を屈折させ、厚みを変えることでピントを調節する
- 【硝子体】
透明なゼリー状。光を通す
- 【網 膜】
光の受容器で最内層にあり、情報を電気信号に変える
- 【視神経】
電気信号に変えられた情報を脳に伝える
- 【毛様体】
水晶体の厚さの調節、房水の排出を行なう



視力平均

視力の全国平均は0.5です。



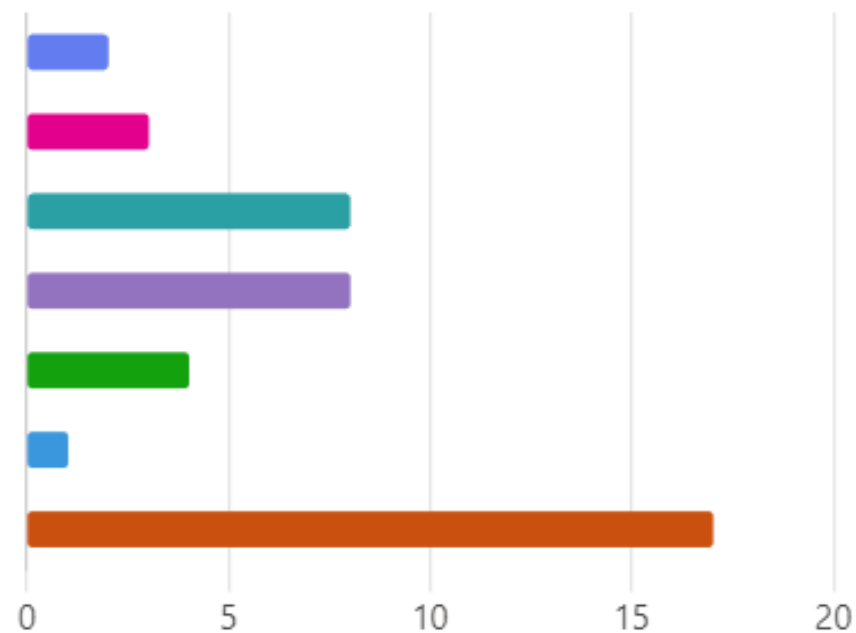
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000025.000007449.html>

一部結果

- 4 3 人の回答により電子機器をよく使用する時期から視力が低下するのではないか

3. いつから視力が低下しましたか

● 最近	2
● 大学生	3
● 高校生	8
● 中学生	8
● 小学生	4
● 生まれつき	1
● 低下していない	17

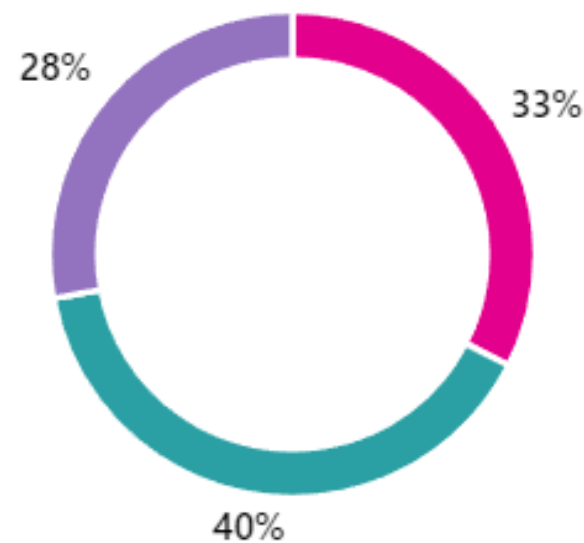


一部結果

- 43人の回答によりやはり液晶を見ている時間が全体的に多い

4. 一日に液晶画面はどのくらい見ていますか（スマホ、PC、タブレット、TVなど）

● 1時間未満	0
● 1～3時間	14
● 4～6時間	17
● それ以上	12



学内アンケート

参加する



結果を見る



低下の要因

- 姿勢
- 食生活
- 成長期
- 目の疲れ
- こする



姿勢による視力低下

- ・姿勢が悪い、寝転び操作



- ・目とスマホやPCの距離が近くなる



- ・左右の視力に差が出る
- ・急に近視が進む

食生活による視力低下

- 目に必要なビタミンA、ビタミンB12
↓不足
- とり目を引き起こす
- 神経伝達が正常に行わなくなる

<https://totsuka-suzuki.com/blog/12>

成長期による視力低下

- 眼球の成長期は18歳まで
特に12歳までの成長が大きい
↓この期間に近視作業が多いと
- 角膜、水晶体の屈折力の成長
- 眼球の大きさ
- 眼球のバランス

間違った知識：ブルーベリーの効果

- ・ブルーベリーの働き

ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、眼精疲労を和らげる効果がある

↓

視力回復することはない

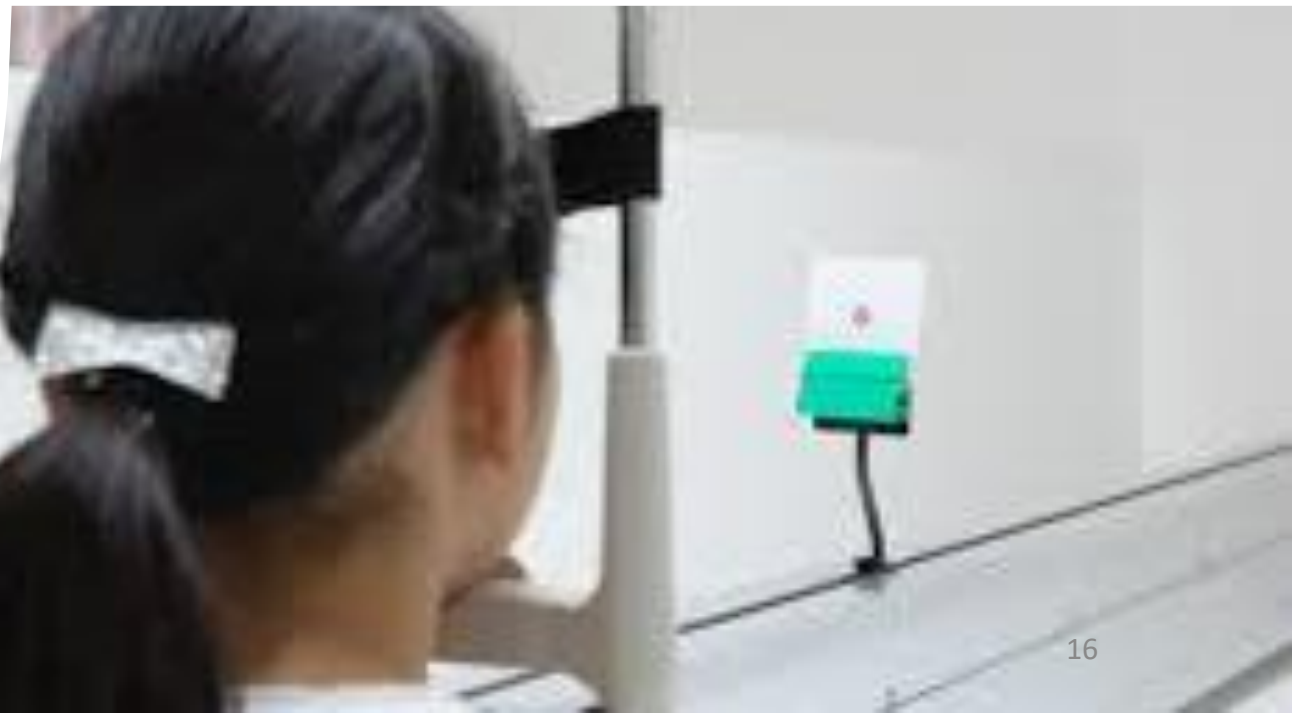
↓

だが視力回復の手助けとなる可能性がある

[ブルーベリーって本当に目にいいの？ | 新宿駅東口徒歩1分の眼科 | 新宿東口眼科医院 \(shec.jp\)](#)

回復方法

- 手術による視力回復
- 回復トレーニング



手術による視力回復

ICL（60万～70万）

目の中にレンズをインプラント（挿入）することで近視、遠視、乱視を矯正して裸眼視力で見えるようにする。

レーシック（20万～35万）

角膜をレーザーで削り角膜の形状を変え、近視、遠視、乱視を矯正することによって近視、遠視、乱視を矯正する。

<https://fukuoka-eyeclinic-nakano.com/icl/>

<https://www.minatomiraieye.jp/lasik>



回復トレーニング

- ・ 指を見ながらスライドさせる
- ・ 親指と遠くの景色を交互に見る
- ・ 瞬きする
- ・ 眼球をグルグル動かす
- ・ 上下左右に**10秒**ずつ動かす。

[自宅で視力回復？眼のためにできるトレーニング5つのやり方 | 注意点も解説 | 先進会眼科コラム \(senshinkai-clinic.jp\)](https://senshinkai-clinic.jp)



まとめ

手術は視力を早期に回復することができるが失敗する可能性がある。

トレーニングは長期間継続し徐々に回復する。しかし近視の種類によって回復の効果は低くなる。

視力低下の要因は様々あるが、要因を減らし、目の疲れをとることと目の筋肉を鍛えること。

参考文献一覧

- <https://www.my-kaigo.com/pub/individual/byouki/taiken/shikaku/0010.html>
- <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000025.000007449.html>
- <https://www.nakamura-ganka.com/nakamuraganka/6201>
- <https://totsuka-suzuki.com/blog/12>
- <https://www.miyata-ganka.com/>
- [ブルーベリーって本当に目にいいの？ | 新宿駅東口徒歩1分の眼科 | 新宿東口眼科医院 \(shec.jp\)](#)
- <https://fukuoka-eyeclinic-nakano.com/icl/>
- <https://www.minatomiraieye.jp/lasik>
- [自宅で視力回復？眼のためにできるトレーニング5つのやり方 | 注意点も解説 | 先進会眼科コラム \(senshinkai-clinic.jp\)](#)