

視力・聴力検査で健康状態をチェック！

視力検査では近視・乱視、その他の目の異常を調べ、聴力検査では聴力障害があるかないかを調べます。また眼圧測定は眼球内の圧力を、眼底検査は網膜を写真にとって、血管を検査します。

視力・聴力検査でわかること

視力検査では、肉眼での裸眼視力と、メガネやコンタクトをしている人は裸眼視力と矯正視力の両方を調べます。視力が0.7未満の場合、精密検査をして、近視か乱視か、また白内障がないかなどを調べます。

聴力検査では、オーディオメーターで特定の周波数の音を少しずつ強くして聞かせ、初めて聞こえたときの強さを聴力とします。軽度難聴には、加齢によるものや一過性の中耳炎などがあります。

眼圧測定では高眼圧症や緑内障がチェックできます。しかし、眼圧は正常でも進行中の緑内障も少なくありません。眼底検査では、薬を点眼し、瞳孔を広げて糖尿病、動脈硬化、高血圧などによる眼底の変化を中心に写真を撮って観察し、異常が見つかれば精密検査をします。

視力・聴力検査の基準値

視力	0.7未満	近視または乱視	30dB以下	基準値
	0.7~1.5	基準値	35~50dB	軽度難聴
	2.0以上	近くが見えない場合は遠視	55dB以上	難聴
(40dB以上は経過観察や精密検査をする)				
眼圧	7mmHg未満	網膜剥離・脱水・虹彩毛様体炎		
	7~21mmHg	基準値		
	22mmHg以上	高眼圧症・緑内障		

あなたの目・耳の異常をチェック！

- ①細かい手作業やパソコンなどで目を酷使している。
- ②朝起きると目が開けにくいなど、ドライアイの症状がある。
- ③駅の時刻表や、映画の字幕が見えにくくなった。
- ④本や新聞を読んでいると、焦点が合いにくくなる。
- ⑤ものがかすんで見えたり、光をまぶしく感じたりする。
- ⑥両わきのものが見えにくくなって、人や物にぶつかりやすくなった。
- ⑦ヘッドフォンなどで大きな音を聞いていることが多い。
- ⑧家族や知人に「テレビの音や電話の音が大きい」といわれる。
- ⑨人の話をしばしば聞き返すようになった。
- ⑩耳が詰まった感じがする。

評価 ①②はふだん目を酷使している可能性大。③④は視力異常か疲れ目、メガネが合わないなどの疑い。⑤は白内障、⑥は緑内障の可能性があり。⑦~⑩は難聴の可能性があり。

見直そう、生活習慣

目疲れ

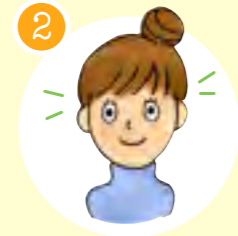
●目の筋肉のハリをほぐそう

集中して近くを見続けていると、目の水晶体を調節する毛様体筋に疲れがたまりやすくなります。次のような心がけや体操で、毛様体筋の疲れをほぐしましょう。

- ・遠くの景色や空をぼんやりながめる。
- ・ときどき目をギュッと閉じたり見開いたりする(①②)。
- ・目のクルクル体操をする(③④)。



① 目を固く閉じる。



② 目を大きく見開く。



③ 顔を動かさず、目だけを左、右と動かす。



④ おなじく、目だけを上と下に動かす。(これを、2~3回繰り返す。)

現代人の多くは目の使い過ぎです。目や体の体操で、疲れを取りましょう。聴力の異常は、なかなか気づきにくいのですが、左記のような兆候が見られたら、早めの対処を心掛けましょう。

●自宅ではホットパックを

水でぬらしたタオルを電子レンジで温めると、即製蒸しタオルができます。これを目の上に置き、好きな音楽などを聞いてリラクゼーションしましょう。

耳の異常

視力異常に比べ、耳の異常は気づきにくいもの。次のような症状があったら、一度耳鼻咽喉科を受診しましょう。

●聞こえにくさに注意！

- ・人の話を聞き返すことが多い。
- ・テレビの音を以前より大きくしないと聞こえにくい。
- ・電話の呼び出し音やインターホンに気づかない。
- ・音がひびいて聞こえにくいことがある。
- ・耳が詰まった感じがある。

●耳鳴りやめまいはしないか？

- ・キーンというような高音の耳鳴りがする。
- ・ゴー、ザーといった感じの雑音が聞こえる。
- ・耳の異常にはめまいを伴うことが少なくない。めまいがしたら、聞こえにくさにも注意しよう。



3月3日は耳の日です



●耳マーク
「私は耳が不自由です」という意味のマークです。

「耳の日」が制定されたのは昭和31(1956)年です。日本耳鼻咽喉科学会が提唱し、厚生省がバックアップして始まりました。目的は、耳の病気に関心を持つだけでなく、健康な耳を持つことに感謝し、耳を大切にするためによい音楽を聞くこと、あるいは、聴力障害者に対する社会的関心を盛り上げるなどです。各地で講演会や耳に関する相談などの催しが開かれます。

また、この日は三重苦のヘレン・ケラーにサリバン女史が指導を始めた日であり、電話の発明者でボストンにろうあ学校を開いたグラハム・ベルの誕生日でもある。耳に縁が深い日です。

ちなみに、5月5日は「手話の日」、6月6日は「補聴器の日」(日本補聴器販売店協会などのホームページより)

監修：和田高士 東京慈恵会医科大学附属病院 総合健診・予防医学センター 室長