



富山西総合病院 広報誌「キュアライフ」

Cure life



特集
—
子どもの近視

VOL.
82

2026.4

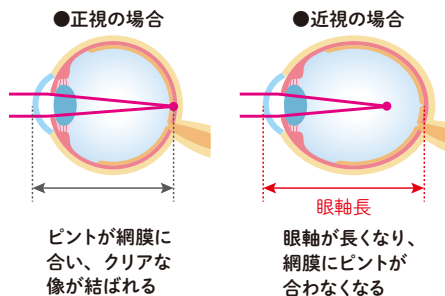
進行を " 止める " 新常識

子どもの近視

スマホやタブレットが当たり前の今、子どもの近視は“現代病”の一つと言われるほど増えています。「見えにくくなったらメガネをかける」という従来の考えから、「近視そのものの進行を抑える」新たな治療の選択肢も登場。子どもの目の守り方は大きく変わろうとしています。

近視ってどんな状態？

近視とは、近くのはよく見えるけれど、遠くのがぼやけて見える状態です。多くは、眼軸長(がんじくちょう)と呼ばれる、眼の奥行き(長さ)が伸びすぎることによって起こります。



近視の子どもは 年々増加

文部科学省の最新調査(令和7年度)によると、裸眼視力1.0未満は小学生36%、中学生59%に上り、増加し続けています。スマホやタブレットに限らず、長時間近くを見る作業が増えた影響も指摘されています。

近視の原因は 「遺伝」と「生活環境」

近視の発症は、遺伝的要因と環境要因が影響しており、両親が近視でなくても子どもが近視になる可能性があります。生活習慣(環境要因)によって進行を緩やかにすることも、逆に進めることもあります。

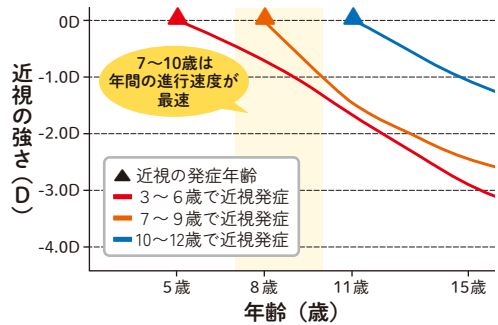
遺伝的要因 | 父・母の一方が近視。両親が近視の場合はリスクがさらに高まる

環境要因 | 屋外活動の減少、スマホなどの長時間使用、近い距離での読書など

子どもの近視は 進みやすい

近視は、7～10歳ごろに進行スピードが最も速く、悪化の多くは学童期～15歳ごろまでに起こると報告されています。また、早い年齢で近視が始まると、将来、より強い近視になりやすい傾向があります。

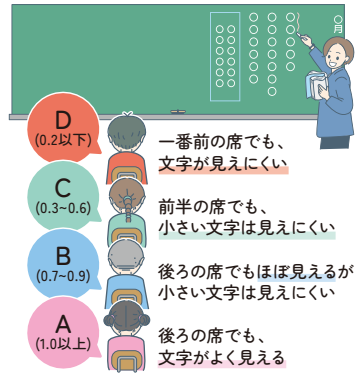
近視になる年齢が早いほど、将来の近視度数が強くなる



参考 / Hu Y, et al. JAMA Ophthalmol. 2020 / Wang CY, et al. Ophthalmology. 2022

学校の検査は「スクリーニング検査」

学校の視力検査は、教室での見え方を基準にしたA～Dの4段階評価。大まかな選別が目的で、目の病気が潜んでいても判断できません。B判定でも近視が進行中のことも多いので、見えにくさを感じていなくても受診をおすすめします。



「近視は目の病気の入り口」 進行するほど病気のリスクが上昇

近視の程度が強くなるほど、目の神経や細胞に過剰なストレスがかかり続けます。近視が進んだ結果、失明につながりやすい病気になるリスクも上昇します。そのため早期に進行を止めることが、将来の目を守るために大切です。

近視が引き起こす病気の例

- 網膜剥離
- 緑内障
- 近視性黄斑症
- 白内障

POINT

"小学校6年間"が近視ケアの最重要ゴールデンタイム

小学校に入った直後から、目は急激に変化しています。「まだ低学年だから」ではなく、「低学年だからこそ早めに」対処するようにしましょう。

近視そのものの進行を抑える 当院での近視の進行抑制治療

これまでの近視ケアは、メガネやコンタクトレンズといった視力矯正が主でした。でも今は違います。「近視が進まないようにする」治療が選べる時代になりました。お子さんの状態や生活スタイルに合わせた近視抑制治療をご提案しています。

1 目薬による進行抑制 (リジュセア® ミニ)

就寝前に1滴点眼するだけ。眼軸長の伸びを抑制します。視力の矯正はできませんが、進行を抑制することができます。特に、低年齢からの治療開始がおすすめです。



こんなお子さんに向いています

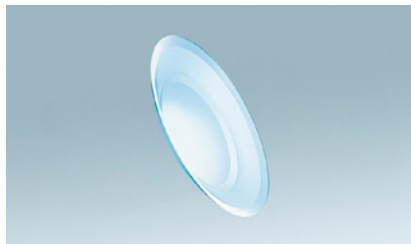
- 5歳以上で軽度または中等度の近視
- 3ヶ月に1度の定期通院が可能

特徴

- 毎日寝る前に1滴点眼するだけ
- 近視進行抑制効果あり
- 5歳以上から使用可能

2 寝ている間に近視矯正 (オルソケラトロジー)

特殊なハードコンタクトレンズを就寝時に装着し、角膜の形状を一時的に変化させることで、翌朝から裸眼で過ごせるようにします。中程度の近視の方までにおすすめです。



こんなお子さんに向いています

- 日中、メガネやコンタクトを着けたくない
- 日中、目薬を使用する
- スポーツをしている

特徴

- 日中は裸眼で過ごせる
- 近視進行抑制効果あり
- 低学年以上から使用可能

3 視力補正と進行抑制を両立 (マイサイトワンデー ※5～6月に取り扱い開始予定)

日中装着するソフトコンタクトレンズで、2026年2月に「近視の視力補正、進行抑制」を目的とした製品として、日本で初めて承認・発売されました。強度近視でも使用可能です。



こんなお子さんに向いています

- 日中、コンタクトレンズを使用できる
- 日中、視力補正も同時に行いたい
- 強度近視

特徴

- 日中装着タイプで就寝時の負担なし
- ソフトレンズで使用感に優れる
- 1日使い捨てタイプで衛生的

近視抑制治療の ながれ

どの治療も始めたら「終わり」ではありません。定期受診で効果を確認し、最適な治療を継続することが大切です。

●オルソケラトロジーの場合



1. 検査

「視力」のほか「眼軸長」を測定し、近視の進み具合を正確に把握します。



2. 治療法の選択

年齢や近視の進み方、生活スタイルなどに合わせて、治療を選択します。



3. 適応検査・治療開始

治療が適応するか状態を確認してから、治療を開始します。
※オルソケラトロジーの場合は、レンズの装用検査を行い、使用感などを確認します。



4. 定期検診

目やレンズなどの状態、治療の効果を定期的に確認します。
※治療によって受診タイミングは異なります。

生活

1日2時間
外で過ごす



部屋は明るくする

環境

生活

本や画面は
30cm以上
離して見る



今日から始めよう！ 子どもの目を守る6つの生活習慣

治療も大切ですが、日常生活での心がけも近視予防・進行抑制に有効です。
家族みんなで取り組める6つのポイントをご紹介します。

生活

スマホ・ゲームは
「1回30分」を目安に
休憩をはさむ

早寝・早起きで
十分な睡眠を

生活



受診

「普段と違う見え方」
に気づいたら
早めに相談

お子さんの目のことは眼科にご相談ください

眼科（予約制）

「学校の視力検査でB判定以下だった」、「最近目を細めて見ることが多い」などといった場合は、早めにご相談ください。また、近視以外でも、お子さんの目の病気については、眼科で対応しています。



Dr. message

眼科一般、近視治療

副院長・眼科部長 藤井 揚子

学会・資格／日本眼科学会、日本眼科医会、眼科専門医（日本眼科学会認定）、オルソケラトロジー講習会修了医（オルソケラトロジー資格）、視覚障害者用補装具適合判定医師（ロービジョン資格）

一緒に、目の未来を守りましょう

これまでは、近視になったら眼鏡やコンタクトレンズで矯正する方法が主流でしたが、いまは「進行を抑制する」治療が複数選べる時代です。

特に小学生低学年から中学生の時期は、近視が最も進みややすい年代。だからこそ、この時期に適切な治療を始めることが、将来の視力を守る大きな一歩になります。

近視は、自覚なく徐々に進行することがほとんどです。「学校の視力検査でB判定だった」、「最近スマホをよく見ている」、「外で遊ぶことが少ない」など

気になることがあれば、ぜひ一度ご相談ください。もちろん、すべての子どもに積極的な治療が必要というわけではありませんが、近視を「放っておいていいもの」と考える時代ではなくなっています。一人ひとりの状態に合わせ、最適な治療・生活指導をご提案します。

また、当院眼科は、近視の進行抑制治療に限らず、お子さんの目の病気全般に対応しています。将来の視力と、豊かな生活を守るために精一杯お手伝いします。

いつまでも心と体を健やかに！



ロコモ・フレイルを知ろう



「つまずきやすくなった」、「外出が億劫」——それは「年のせい」ではなく、ロコモ・フレイルのサインかも。放っておくと介護が必要になるリスクが高まる一方、早めに気づき対策すれば、予防・改善が可能です。活動的な生活を送り続けるために、正しく知ることから始めましょう。

ロコモ・フレイルって？

ロコモティブシンドロームとは (ロコモ)



骨や関節、筋肉など運動器の衰えにより、「立つ・歩く」といった移動機能が低下した状態です。進行すると転倒・骨折・要介護状態につながるリスクが高くなります。

フレイルとは



加齢によって心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱」な状態です。気分の落ち込みや人とのつながりの減少もフレイルに含まれます。

CHECK ひとつでも当てはまる場合は対策を始める機会

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 片足立ちが10秒以上できない | <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった |
| <input type="checkbox"/> 段差でよろけることが増えた | <input type="checkbox"/> 食欲が落ちてきた |
| <input type="checkbox"/> 「やる気がない」と度々感じる | <input type="checkbox"/> 外出の回数が減った |

ロコモやフレイルの最大の特徴は回復が可能なこと。
きちんと対処すれば、不安や不自由ないまでに状態改善できます。

予防のためにできること

ポイントは「動く」「食べる」「つながる」の3つ。

動く



筋カトレーニングやウォーキングなどを無理のない範囲で継続

食べる



たんぱく質やビタミンDなど、筋肉・骨を支える栄養を意識的に摂取

つながる



家族や友人との会話、地域活動への参加で心身を活性化

今日からできる「ながら予防」

歯みがき
中に



かかとの上げ下げ

テレビを
見ながら



片脚立ち

歩く
ときは



歩幅を広く、背筋を伸ばして

富山西リハビリテーション病院での取り組み

何らかの運動器疾患を有する方に対して、運動指導や生活指導に重点を置き、週1回40分の個別リハビリテーションを実施し、寝たきりや介護の予防につながります。ココモコーディネーターの有資格者も複数配置しており、食事・運動などのあらゆる側面から支援します。



【対象疾患】骨粗しょう症、変形性膝関節症など

ココモ・フレイル外来（富山西リハビリテーション病院）

第4火曜午後 / 不定期金曜午後 / 不定期土曜午前 ※完全予約制

ココモ・フレイルの評価・診察を行い、要介護状態になることを予防するための指導・リハビリテーションを提供します。「趣味を長く楽しみたい」、「身体の不調や将来への不安」などの悩みがきっかけで受診される方が多く、健康で自立した生活を支援します。

管理栄養士がすすめる

健康
レシピ



テーマ／
『ロコモ・フレイル予防』

元気に動ける体を保つためには、筋肉の材料となる『たんぱく質』を毎食とり、骨を丈夫に保つ『カルシウム』『ビタミンD』『ビタミンK』も合わせて、1日3食でエネルギー不足を防ぐことが大切です。

たんぱく質を多く含む食品

……肉・魚・卵・大豆製品

カルシウムを多く含む食品

……牛乳、乳製品、小魚、豆腐

ビタミンDを多く含む食品

……椎茸、きのこ類、魚

ビタミンKを多く含む食品

……ほうれん草、小松菜、納豆

ビタミンK拮抗薬（血液をサラサラにする薬）を服用中の方は、ビタミンKの摂取について必ず主治医にご確認ください。



豆腐と卵で
たんぱく質
の栄養も

豆腐たまごのふわふわレンジ蒸し

調理時間
15分

材料（1人前）

- ・絹ごし豆腐 150g
- ・卵 1個

▼餡

- ・ほうれん草 40g
- ・椎茸 2枚
- ・ツナ缶（水煮）1/2缶
- ・水 120ml
- ・めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1.5
- ・片栗粉小さじ2
- ・水小さじ2（片栗粉を溶く用）

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵1個を加えて、優しく混ぜる。
- ②ラップをして600Wで2分加熱する。
- ③椎茸は薄切り、ほうれん草は食べやすく切る。
- ④小鍋に水、めんつゆを入れて温め、椎茸、ツナ、ほうれん草を加える。
- ⑤水溶き片栗粉を入れてトロミを付ける。
- ⑥レンジ蒸した豆腐たまごの上に餡をかける。

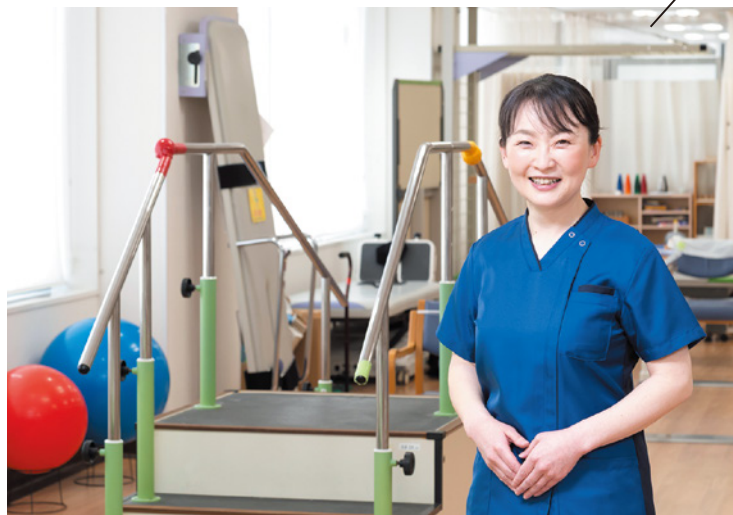
栄養価

エネルギー：234kcal

たんぱく質：22.1g 脂質：11.5g 糖質：8g

私は

理学療法士です。



病气やけが、手術後の患者さんの基本動作(寝返る・起き上がる・立つ・歩く)の回復や維持、悪化予防を支えるのが私たちの役割です。退院後の暮らしも見据えて身体機能や生活環境を評価し、目標に向けたプログラムでリハビリテーションを行います。前向きな気持ちで取り組めるよう、笑顔での対応と寄り添う姿勢も大切にしています。

今月のイリヨウ



ドクト



私の
主な
お仕事



HOSPITALITY.1

退院後を見据えて

手術後や治療中の患者さんに対して、状態を見極めながら離床や歩行練習などを行い、安心して次のステップへ進めるよう、早期回復を支えます。



HOSPITALITY.2

女性のためのリハビリ

女性に多い尿トラブル(頻尿・尿漏れ)など、身体の悩みに応じた運動やアドバイスにも力を入れています。同じ女性として寄り添うケアを心がけています。





HOT SPOT

気になる、
あの場所

風味豊かなワッフルの やさしい甘さに心ほどける

地元の新鮮な卵やフルーツを使ったワッフルを自分好みに楽しめるワッフル専門店。オリジナルワッフルでは、サクッと軽いブリュッセルタイプ、もっちり食感のリエージュタイプと、生地を選べるのも専門店ならではの。さらに、ソースやトッピングを組み合わせれば、楽しみ方は自由自在。旬のフルーツが彩る季節限定パフェも人気で、甘いものが食べたい日も、ランチを楽しみたい日も立ち寄りたくなる場所です。

CAFE&WAFFLE Blauw -ブラウ-

📍 富山市婦中町速星646-1

☎ 076-461-7985

🕒 平日11:00~18:00(LO17:30)、

土・日曜、祝日11:00~17:00(LO16:30)

※ランチ11:00~14:00

🕒 月曜(祝日の場合は翌火曜、ほか臨時休業有)

ワッフルサンド 380円～

ワッフルはフルーツ系、スイーツ系、お食事系と多彩。紅茶とチーズフォームが奏でる甘じょっぱさが魅力の「チーズティー(580円～)」も人気。



INFORMATION

ランチではオムライスやリゾット、ワッフルプレートなども堪能できます。

ここが知りたい！医療のギモン

医療の疑問

Q

通院で治療を受けていますが、市販薬などを使うときは注意が必要？

A

薬の組み合わせで、副作用の発生や、効果が変わることがあるので注意が必要です。市販薬は手軽に買えますが、実は処方薬と同じ成分が含まれていることがあります。例えば、かぜ薬や頭痛薬に多く含まれるアセトアミノフェンは、処方薬にも使われる成分です。知らぬ間と同じ成分を重ねて服用すると、成分の過剰摂取に

つながります。また、血液をサラサラにする薬や血圧の薬などを服用している場合は、市販薬やサプリメント等との組み合わせで、薬の効果が強まったり弱まったりする「相互作用」が起こり、治療効果や副作用に影響することがあります。通院治療中に市販薬やサプリメントを服用する際は、一度薬剤師にご相談ください。

部門のご案内

『薬剤科』

薬剤科では、主に入院患者さんのお薬の管理や病棟での服薬支援を行っています。また、がん患者さんなど通院治療で使用するお薬についても、丁寧で分かりやすい説明や副作用への対応を通して、安心して治療を続けられるよう支援しています。

私が
お答えしました！



小林 徳子
(薬剤師)



皆さんの医療のギモンに対して専門スタッフがお答えします。ウェブサイトお問い合わせページ内、「医療のギモン 受付フォーム」または院内1階エントランス付近、2階階段踊り場付近にある用紙からギモンをお寄せください。

01 NEWS

新院長就任 信頼の医療をこれからも

4月1日付で、外科の「山本精一」医師が富山西総合病院の院長に就任しました。これからも、救急や手術、入院治療に対応する総合病院として、皆さんに信頼される医療の提供に努めます。また、各診療科の専門性を活かしながら、これまで取り組んできた質の高い医療の提供と、一人ひとりに寄り添う丁寧な対応を今後も大切にし、安心して医療を受けていただける、より身近で温かみのある病院づくりを職員一丸となって進めていきます。



03 NEWS

巡回バスがシャトルバスへ 完全移行となりました

当院で運行していた巡回バスは、4月より「富山西総合病院⇄八尾駅⇄八尾クリニック」のシャトルバス運行へと移行しました。これまで巡回バスを利用いただいていた方にはご不便をおかけしますが、コミュニティバス等を併用のうえ、ご来院いただけますと幸いです。なお、シャトルバスの途中乗車・途中下車はできませんのでご注意ください。詳しい時刻表は、ウェブサイトの「交通アクセス」ページ、または院内に設置してあるチラシをご覧ください。



02 NEWS

安心して話せる
医療安全の窓口

地域サポートセンターには、患者さんが安心して医療を受けられるよう、医療安全相談窓口を設けています。「この治療で大丈夫か気になる」、「医療事故ではないかと不安に感じた」など、不安や気がかりなことについて、専門職員が個人情報保護に配慮しながら丁寧にお話を伺います。ご相談内容や事例をもとに、当院の医療安全管理室が安全対策や事故防止策を検討し、再発防止や病院全体の医療安全の向上に取り組んでいます。些細なことでもお気軽にご相談ください。



04 NEWS

富山西リハビリテーション病院
マンツーマン運動指導「リハプラス」

富山西リハビリテーション病院では、新たなサービス「REHA PLUS(リハプラス)※完全予約制」を開始しました。バランス・柔軟性・筋力などを測定して身体の状態を見える化し、その結果をもとに、理学療法士が一人ひとりに合わせたプログラムを作成。全4回のマンツーマン指導で、けがの予防や身体機能の向上をサポートします。料金は、初回お試しを含め全4回15,000円(税込、健康保険対象外)。QRまたはお電話(076-461-5550)よりお申込みください。





富山西総合病院

TOYAMA NISHI GENERAL HOSPITAL

〒939-2716 富山県富山市婦中町下轡田1019

TEL / (076) 461-7700 FAX / (076) 461-7788

理念 Good Neighbors Good Hospitality

診療予定の変更や医療関連情報など、
最新のお知らせを更新しています。

Instagram



TOYAMA_WEST_HOSPITAL

ウェブサイト



toyama-nishi.jp

公式LINE



@749qrgvn

●外来診療(月～土曜) ※土曜は午前のみ

午前 / 受付 8:30 ~ 11:30

午後 / 受付 13:00 ~ 16:30

診療科によって休診や受付時間が
異なる場合があります。

●ご予約のお問合せ

10:00以降でお願いいたします。

※乳腺外科、婦人科、眼科は、
月～金曜13:00以降、土曜10:00以降に承ります。

医療法人社団 藤聖会・親和会 / 社会福祉法人 慶寿会

- 富山西総合病院 ●富山西リハビリテーション病院 ●チューリップ長江病院
- 八尾クリニック ●女性クリニックWe富山 ●五福脳神経外科(富山サイバーナイフセンター)
- 金沢メディカルステーションヴィーク
- 八尾老人保健施設 風の庭 ●老人保健施設 チューリップ苑 ●上市老人保健施設 つるぎの庭
- 特別養護老人ホーム 椿寿荘 ●特別養護老人ホーム たちばな荘
- サービス付き高齢者向け住宅 ザ・ウエスト ●サービス付き高齢者向け住宅 ラ・サンテ富山西
- サービス付き高齢者向け住宅 サウスガーデン八尾 ●サービス付き高齢者向け住宅 メゾン ラ・サンテ
- サービス付き高齢者向け住宅 アルプスガーデンつるぎ

※広報誌「キュアライフ」に関する皆さんからの幅広い情報やご意見などをお待ちしています。
お気軽に総務課企画・広報係までご連絡ください。