

遠視眼の場合、幼児はだれでも遠視なので、年齢と程度によって訓練を行います。

遠視でも、子どもの場合は調節する力が強いため、症状があまり表面に出ませんが、夕方になると目が赤くなったり、テレビを見ているときに目がショボショボしたり、目をこすったりしているようです。

小学校一年生の入学時の視力検査では、正視と思われる子どもたちの中に、四〇%ぐらいの遠視の子どもたちがいるという結果が出ています。

遠視がある程度を越えると、「目が疲れる」「頭が痛い」「目が痛い」などの症状が出てきます。その結果、勉強をしたり本を読んだりするときに根気がなくなり、近くや遠くの物を見るときに、疲れやすく、視力も低下してきます。そうなる前に、ちよつと視力を検査して、一・〇

以上の「わ」が見えたり見えなかったり、はっきりしない場合は、訓練をしてください。

次に、軽い遠視の場合と中等度、強度遠視の場合の訓練法を述べます。

● 軽い遠視（〇・七〜〇・八ぐらい）の場合

無理にメガネをかけなくても、自然に元に戻ることもあります。六歳をすぎてもまだ正常視力にならない場合は、二〜三か月の望遠訓練で、完全に近いほどの視力が得られます。訓練は、小ささまさまの視力の「わ」を見て行います。

● 中等度、強度遠視（〇・六以下）の場合

現在、凸レンズのメガネをかけている人の場合です。毎日、その日の最大視力が出るレンズをつけて訓練します。一〇〜一五歳で強度遠視の場合でも、回復するケースもあります。また、勉強にも集中力がついてくるようになります。

程度別の訓練で遠視も回復

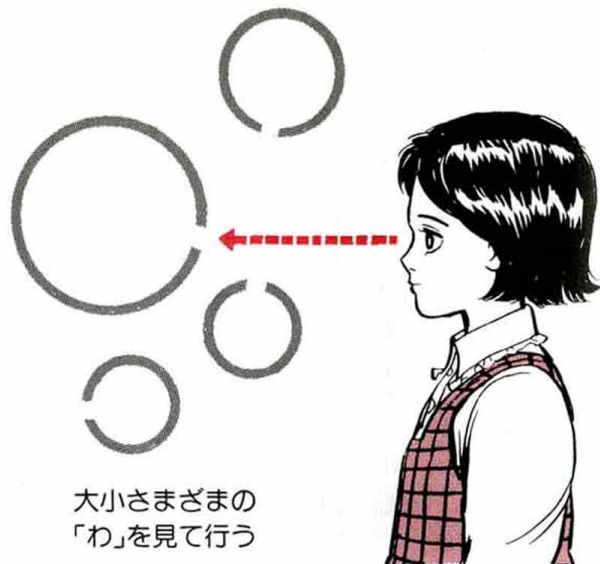
● 軽い遠視（0.7〜0.8）の場合 ●

回復例

訓練前
右(0.7) 左(0.8)
3か月後
右(1.2) 左(1.5)



杉本 彩ちゃん(8歳)



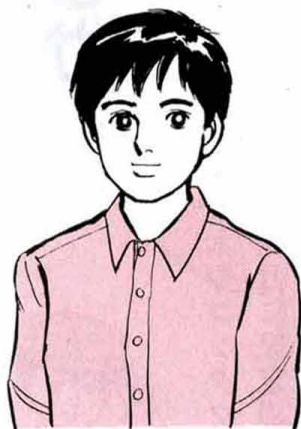
大小さまざまの
「わ」を見て行う

2〜3か月の望遠訓練で回復

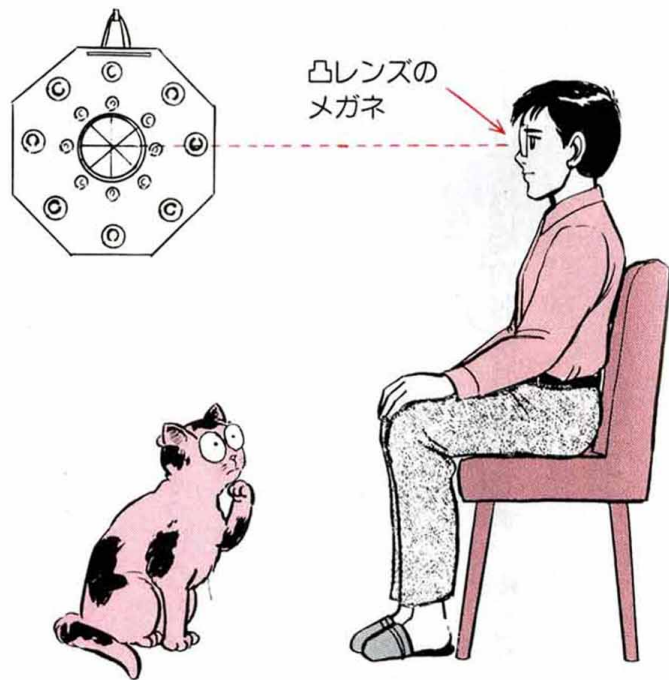
● 中等度、強度遠視（0.6以下）の場合 ●

回復例

訓練前
右(0.8) 左(0.2)
1年後
右(1.0) 左(0.7)



小針 勝君(13歳)



毎日、その日の最大レンズをつけて訓練する

