

仮性近視なら すぐに治る

皆さんは虫歯になったことがありますか？

ほとんどの人が1度か2度は歯医者に行ったことがあると思います。虫歯は発見が早ければ早いほど治療する期間が短くて済むでしょう。逆に、発見が遅くなれば、治療期間も長くなってしまいます。

眼についても同じようなことが言えます。

たとえば、仮性近視（医学的には「偽近視」または「調節はいれん」という）は、いわゆる近視のなり始めですから、早い人であれば2週間から1か月の訓練で元の視力に戻すことができます。

しかし、皆さんが学校や会社の健康診断で、0・750・9と診断されても「まだ黒板の字が見えるから」「車の運転もなんとか大丈夫だから」と、あまり気にしないのではないのでしょうか。そ

の間に仮性近視が真性近視に進行し、短期間で視力が戻る時期を見過ごしているかもしれません。

真性近視への進行は個人差がありますが、視力が低下し始めてからおおよそ6か月以上経過してからです。真性近視には「屈折性近視」と「軸性近視」があり、通常は屈折性近視がさらに進行して、「軸性近視」と悪化していきます。

屈折性近視でも軽度近視（マイナス0・25〜0・75ジオプリー以内）であれば、6か月以内で正常視力の1・0以上までの回復は可能です。



仮性近視なら短い期間で治る



早い人であれば、仮性近視は2週間から1か月の訓練で元の視力になる



眼科で仮性近視などと診断されたら、早いうちに訓練を開始することをお勧めします

中度近視（マイナス1・0〜1・75ジオプリー以内）では、6か月から10か月ぐらいである程度メガネを必要としない0・750・8までの視力に回復することは可能です。

強度近視や最強近視でも、あきらめる必要はありません。たとえば、訓練次第で室内ではメガネをはずして生活ができるようになったり、昔使っていた度の弱いメガネが使えるようになるなど個人差があるものの、ある程度の回復は可能です。

したがって、視力が低下し始めてから日数を経過した眼は、その間の日常生活での眼の使い方によって、近視の進行が速い、遅いの違いがありますので、逆に回復の程度にも個人差があるのです。いずれにしても、「近視」は「虫歯」と同じように、ほうっておいても良くなりません。視力の低下に気づいたら、眼科で検査を受け、眼に病気がなく、仮性近視などと診断された場合は、少しでも早く訓練を行うことが大切です。