

すこやか FAX 相談増刊リーフレット

し き

色

か く

覚

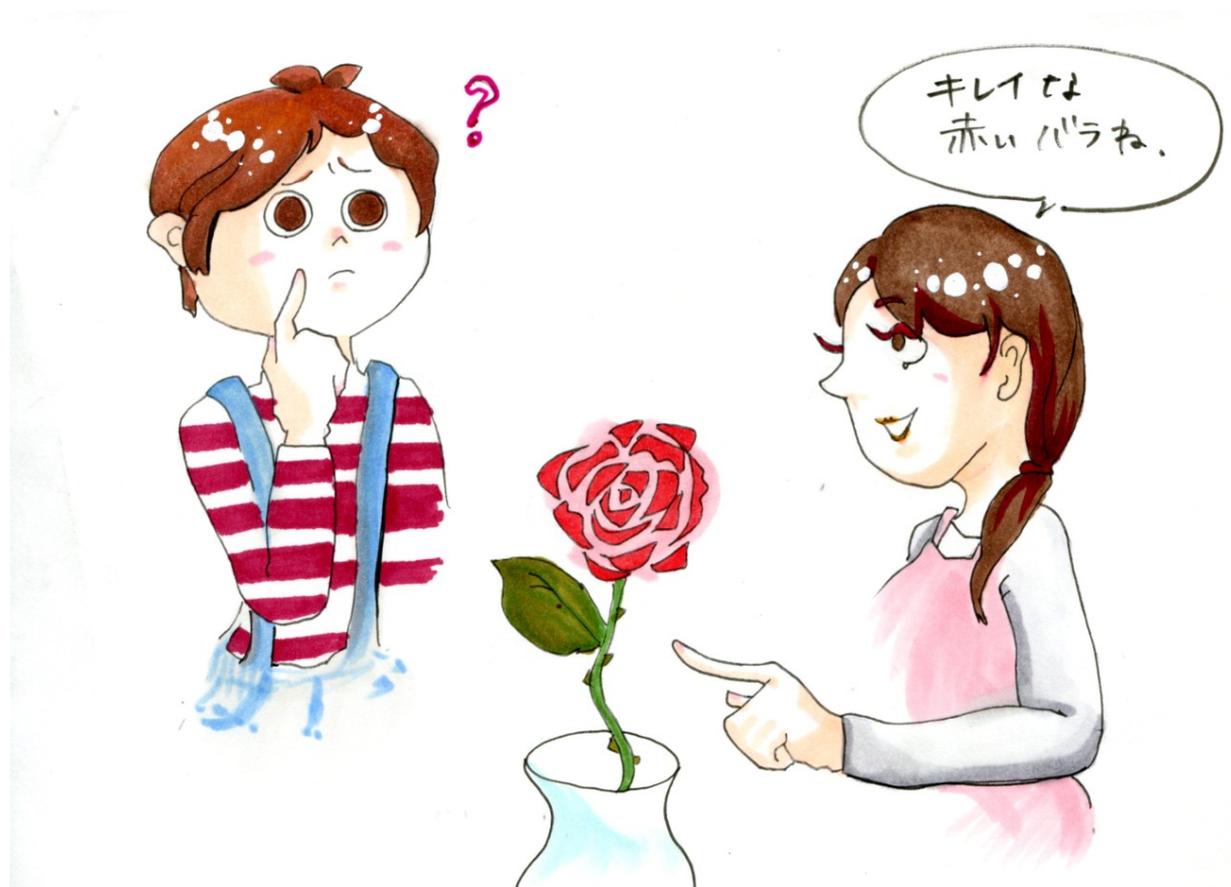
い

異

じょう

常

# (色の見え方) について



専門校医事業 厚木医師会

## はじめに

色の見え方・感じ方には個人差があるものです。

色覚の異常はまれなものではなく、その程度も人によって異なります。しかし残念ながら、大半の場合には日常生活に支障がないにもかかわらず、いまだに色がまったく分からないと誤解されたり、必要以上の社会的制約を受けることがあります。ご両親が必要のない負い目を感じて自分を責めてしまうこともあり、色覚異常の誤解をなくし、<sup>へんけん</sup>偏見のない社会をめざすことが重要と考え、今回このリーフレットを作成しました。

## 色覚異常って？

色覚の検査で大多数の人と明らかに結果が異なっている場合、医学的に「色覚異常」と<sup>しんぱん</sup>診断されますが、「色覚異常」という用語は、色覚の個人差を表す医学用語です。異常というよりは、色に対する個性あるいは特性とも言えるものです。学術的に正しく、かつ<sup>たれ</sup>誰にも精神的負担を感じさせない新しい用語をまだ生み出せていないのが現状です。

色覚の異常には先天性と後天性があります。先天性色覚異常とは、<sup>もうまく</sup>網膜にある色覚（色を識別する感覚）を感知する<sup>しさいぼう</sup>視細胞（センサー）における感度の一部が生まれつき低く、正常とされる他の大勢の人とは色の感じ方が異なっている状態の事です。後天性色覚異常は目や脳などの病気によるもので、もとにある病気の<sup>いちしょうじょう</sup>一症状であり、病気の<sup>ちりょう</sup>治療が主な話となりますので、今回は主に先天性色覚異常の話をしていきます。





## どのくらいの人にみられるの？

先天性の色覚異常は日本人男性の 5% (20 人に 1 人)、女性の 0.2%(500 人に 1 人)に認められ、国内で 300 万人以上の人<sup>が</sup>該当し、それほどまれなことではありません。



## 遺伝はするの？

先天性色覚異常はX連鎖性（伴性劣性）<sup>れんさせい ばんせいれっせい</sup> 遺伝です。女性の 10% (10 人に 1 人) は保因者<sup>ほいんしゃ</sup>（色覚異常の遺伝子を持っている人）です。親が保因者であっても必ず子供が色覚異常となるわけではなく、また検査をしてもその女性が保因者かどうかは正確にはわかりません。遺伝は誰の責任でもなく、血液型などと同様、人の形質<sup>けいしつ</sup>の持つ多様性のひとつです。



## どんな種類があるの？

色覚を感知する視細胞には、赤色に主に反応する「L錐体」<sup>すいたい</sup>、緑色に主に反応する「M錐体」、青色に主に反応する「S錐体」の 3 種類があり、色覚の異常はこの 3 種類の視細胞のうちどれかが足りなかったり、十分に機能しないために起こります。

[ 2 色 覚 ] : 3 種類の視細胞のうち、どれか 1 つが欠けている状態。L 錐体がない場合を 1 型 2 色覚、M 錐体がない場合を 2 型 2 色覚といいます。

[ 異常 3 色覚 ] : 視細胞は 3 種類あるが、そのうちどれかが機能低下している状態。L 錐体の感度が低下している場合を 1 型 3 色覚、M 錐体の感度が低下している場合を 2 型 3 色覚といいます。

[ そ の 他 ] : 1 色覚（1 種類の視細胞しかない状態）や、3 型色覚（S 錐体に異常のある状態）もありますが、ごくまれです。

通常、色覚異常といえは 1 型色覚（L 錐体の異常）や 2 型色覚（M 錐体の異常）を指し、これらをあわせて「先天赤緑色覚異常」<sup>せんてんせきりよくしきかくいじょう</sup>ともいいます。

## どんな検査があるの？

### ●色覚検査表（仮性同色表）

色のモザイクの中から数字や記号を読み取る検査です。色覚異常の有無を見つけるのに適しています。「石原色覚検査表」などがこの検査に当たり、以前は小学4年生全員を対象に行われていましたが、平成15年より検査項目からはずれました。



### ●パネルD-15

15色のパネルを、基準となる色に近いと思うものから順に並べていく検査です。色覚異常の程度を把握するのに適しています。

### ●アノマロスコープ

色光の色合わせにて判定する検査です。色覚異常を正確に診断するために重要な検査ですが、あまり普及はしていません。

## 治療法はあるの？

残念ながら先天性色覚異常には、現時点では有効な治療はありません。しかし色覚異常の程度は変化せず、色覚以外の視機能には問題ない事がほとんどです。





## 気をつけることは？



社会生活に支障を感じる人もいますが、多くの場合は日常生活に困ることはありません。進学、就職においてもほぼ制約はありませんが、職業によっては（電車運転士やパイロットなど）職業特性上、色覚で適性が決まる職種もあります。日常生活に支障がないため色覚異常を自覚していない

場合も多く、働き出してから意外な問題に気付くこともあります。

普段の生活の中で周囲の人と色の表現に差異を感じる事があるなど、心配な方は一度検査をお勧めします。

※ 現在でも、希望者は学校で石原色覚検査を行うことができます。



## 色覚異常と診断された場合

色のまちがいやすさの実態を説明し、日常生活の中では、あまり色について追及しないようにしましょう。強く問いただしてしまうと劣等感を抱かせる原因になってしまいます。見え方を無理に直そうとはせず、「きれいな赤いバラね」などと正解を示しながら、普通の会話の中でゆっくりと色見え方を教えてあげましょう。

物事を指示する場合には色だけではなく、「右端にある青いボールを取ってください」のように場所・形・順序などを示したり、直接指し示すなど、色のみでは見分けられない習慣をつけさせるようにしましょう。

親が思い悩む姿は子供に悪い影響を与えてしまう可能性もあり、良いことはありません。色覚は生活に影響するたくさんの条件の一つにすぎず、色覚異常があるからといって人生が決定づけられることはありません。将来的に問題がないように、どんな状況で見まちがえやすいか、どんな色が見えにくいかを自覚し対策を講じていくことが大切です。

## 私たちの町にある眼科専門医

(ほぼ毎日眼科専門医が常勤)

(五十音順)

病院名	住所	TEL (046)
厚木いいだ眼科	中町 3-12-16 厚木中町ディカルビル 1F	206-5355
石橋眼科	中町 2-2-1 ミッド 2 7F	230-7123
オバネ眼科	旭町 1-26-2	228-9227
眼科松倉クリニック	中町 4-4-13 浅岡ビル 1F	210-1181
鈴木眼科医院	中町 4-14-14	221-2369
ながお眼科	愛甲 1-4-3	248-6778
林眼科クリニック	林 4-1-10	225-6820
三宅眼科医院	栄町 1-13-20	221-3738
ユノクリニック	愛川町中津 818-1	284-2111

子どもたち、保護者、学校関係者からの  
相談をお待ちしています！

### 「すこやかFAX&メール相談」

- \*小学生・中学生の悩みや疑問について無料でお答えします。
- \*厚木医師会の学校保健事業です。
- \*教育委員会の後援事業です。
- \*質問はFAXまたは厚木医師会ホームページより専用フォームにてお問い合わせください。  
(携帯電話からのメール相談は受付けておりません)
- \*返答は医師会事務局を通して地域の学校医(内・小児科、眼科、耳鼻科)と専門医(精神科、整形外科、産婦人科、皮膚科)が行います。
- \*相談者の個人情報・プライバシーはもちろん保守します。
- \*返答には1週間ほどお時間を頂きます。
- \*詳細は厚木医師会事務局または各学校の養護教諭までお問い合わせください。

色覚について気になる方は、養護教諭や  
学校眼科医への相談をお勧めします。



厚木医師会内学校保健相談事業事務局

TEL 046-222-1259

FAX 相談 FAX 046-223-0556

メール相談 厚木医師会ホームページ専用フォーム(携帯電話不可)

ホームページ <http://atsugi-ishikai.or.jp/>