

令和2年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



1月号

3分間電話の日



1970年1月30日、公衆電話の市内通話電話料金が「3分10円」に定められたことに由来します。それまでは1通話10円で時間は無制限だったそうです。

最近では、町で見かけることが少なくなってきた公衆電話。持ち歩ける携帯電話もスマートフォンの普及で、ボタン式の携帯電話、いわゆるガラケーも見かけることが少なくなってきました。公衆電話やボタン式の電話には、「5」の部分に凸がついていたので、視覚障害者もボタンの位置が確認できました。スマートフォンは、画面を触っても

何のボタンを触っているのかわかりません。では、どうやって操作しているのでしょうか。

ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、「音声」で、今何を押しているのかわかることができます。スマートフォンの設定で、音声読み上げの設定をすることができます。画面上の選択されているアプリの名前を読み上げたり、ダイヤル時のボタンの数字を読み上げてくれたりします。電話をかけるときはアドレス帳から探すのが大変です。そんな時には、iPhoneの場合には、Siriに話しかけることによって、電話をかけることができます。



視覚障害者にとって、スマートフォンが普及して不自由さや不便さを感じる人が多いように思いますが、音声で教えてくれたり、AI技術が進歩していたりして、慣れるとボタン式よりも快適な部分が多いかもしれません。

令和2年度 視覚障害のガイドヘルプ&点字体験

～見えない・見えにくいって、どんなこと？～

日時：令和3年2月23日（火） 9:45～15:30

対象：視覚障害や点字に興味がある方（小学生は保護者同伴）

内容：点字ってなあに？

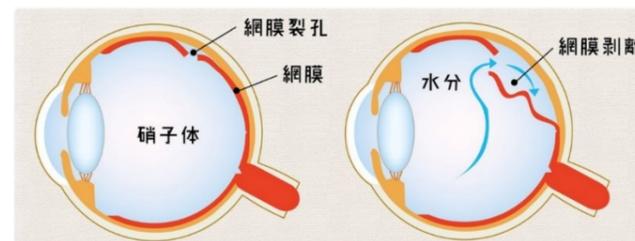
視覚障害ってなあに？

ガイドヘルプってなあに？

Field Of View

今回は誰でも発症する可能性のある網膜剥離についてお話します。

網膜に亀裂や穴ができた状態を網膜裂孔（もうまくれっこう）と言います。その網膜裂孔から硝子体にある水分が網膜の裏側へ流れ込み、網膜がはがれていくと網膜剥離となります。（右図）



痛みなどを感じず気付かないことが多いですが、自覚する症状としては視力低下や見えているものの一部が見えにくくなる視野欠損、他にも次のようなものがあります。

兵庫県立視覚特別支援学校
住所：兵庫県神戸市垂水区

兵庫県立視覚特別支援学校
住所：兵庫県神戸市垂水区

兵庫県立視覚特別支援学校
住所：兵庫県神戸市垂水区

・飛蚊症
黒い点やごみのような
ものが見える。

・光視症
目の中でピカピカと光
って見える。

・ゆがみ
見ているものがゆが
んで見える。

網膜剥離の原因の1つに眼球への衝撃があります。球技をしていて目に当たる、出会い頭に友達と衝突するなどには注意が必要です。特に眼球に疾患のある方は、網膜剥離のリスクが高くなりますが、学校や病院の先生と情報交換を行いながら、安全に留意して活動することでリスクを軽減した活動が十分可能です。アトピー性皮膚炎で、目の周りの皮膚炎が重症な方は、痒さのあまり、何度も瞼をこすったりたたいたりすることが網膜剥離につながることもあるそうです。

強度近視の方が網膜剥離になりやすいこともわかっています。強度近視の方の眼球は、ラグビーボールのような楕円形の形をしています。網膜が薄く引き伸ばされているため、網膜に裂け目が生じやすいのです。

弱視の方が学習する際には、体に合った椅子や机を使う、適切な照明、正しい姿勢、はっきりした活字を読むなどが大切だとされています。正しい姿勢を調整するための書面台、拡大読書器やルーペなどの視覚補助具を活用することで目の負担が軽減されます。

近年、パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することが多くなってきています。栄養や睡眠をとり、しっかりと目を休めることも大切です。