

子どもの近視と将来の目の病気 ～成長期の目の使い方に注意!～

監修 千葉県医師会 岸 真理 医師



みなさんは、裸眼視力※が1.0未満の小・中学生が増えていることを知っていますか。この子どもたちのうち、約8～9割が「近視である」とされています。

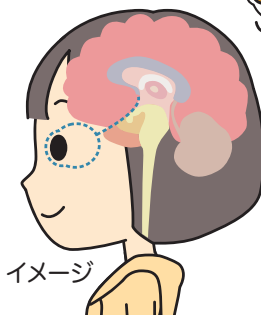
今号では、低年齢化してきている「近視」について、大切なことをお伝えしたいと思います。

※メガネやコンタクトレンズをつけていないときの視力



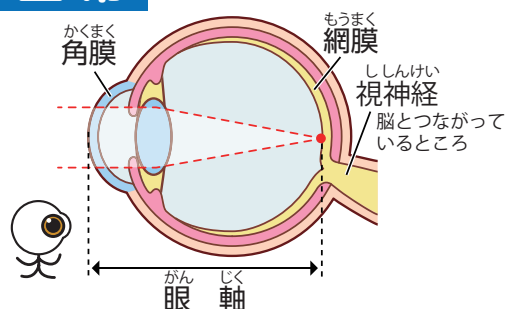
まず、近視について解説します!

近視とは、遠くのものを見るときに、目のピントが合わずに物がぼけて見えるようになる目の病気です。正常の見え方と比較してみましょう!



実は、目は見えている部分だけではなく、内部にも続きがあり、脳とつながっています。

正常



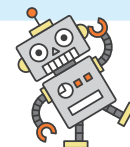
近くの見え方



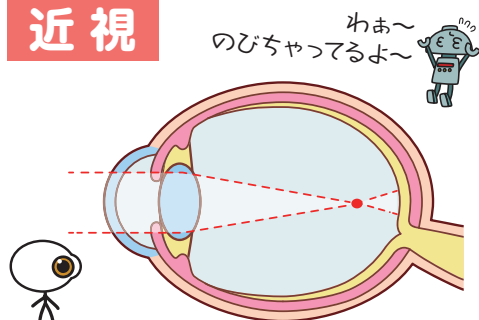
遠くの見え方



正常だと、
近くも遠くも
ちゃんと見えて
いるね!



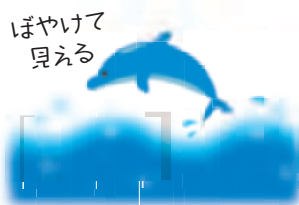
近視



近くの見え方



遠くの見え方



近視は
近くは見えるけど
遠くはぼやけて
見えちゃうピツ



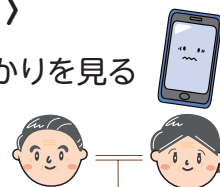
近視は、眼軸（角膜から網膜までの目の奥行き）がのびてしまう状態のことをいいます。

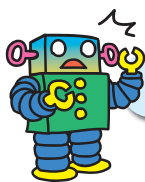
おまけと



〈近視になるのは、環境（生活習慣）が重要な原因の一つ!〉

近視になる原因として、アジア人は遺伝もありますが、最近の研究では、近くばかりを見る作業が増えた、外で過ごす時間が少なくなったなど、「環境が原因で近視になってしまう」ということも考えられるようになりました。





眼軸がのびちゃうとどうなるの？

成長の途中で近視になった場合、体の成長が止まるまで眼軸がのび続ける可能性があり、一度のびた眼軸は、元にはもどりません。そのため、幼少期（約10歳以下）で近視になると、「強度近視」の状態になりやすいのです。



強度近視について

「強度近視」とは、眼軸が標準の範囲より長くのびてしまい、近視の度合いがとて強くなることです。

強度近視になってしまうと、「大人になったときに他の病気になってしまう可能性がある」ということがわかりました。



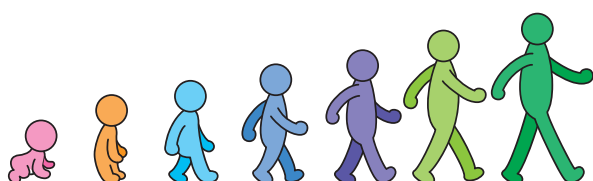
強度近視になる可能性が増えちゃうので、小さいころから近視にならないようにしなくちゃいけないんだピッ



近視ではない場合と比較して大人になったときにかかりやすくなってしまう目の病気

- ・緑内障
- ・網膜剥離
- ・周辺部網膜変性
- ・近視性黄斑症
- ・白内障

みなそれぞれに、視力を失ってしまうこともある病気なのです。



大人になったとき なくかも



病名はむずかしいので、覚えなくてもいいピッ。子どもの近視が将来の病気につながっていることだけ覚えておくピッ



昔の常識をリセットしよう！

近視になったら...

今

昔

メガネをかければ見えるし、近視はちょっと不便なだけ！



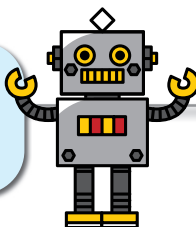
メガネかければOK♪



- ・大人になったとき、視力を失う病気になりやすい！（「不便なだけ」じゃないんだよ）
- ・近視にならないようにしたり、近視をこれ以上進ませないための解決策がわかってきたよ！



今までの常識を変えないといけないみたいだね。



みんなで始めよう「近視予防大作戦」!!

近視をこれ以上進ませない!
近視にならない! ために
大切な環境(生活習慣)です。



「外で過ごす時間」といっても、
タブレットやスマホゲームを外で
やるんじゃなくて、しっかり体を
動かして遊んでくださいね!



☆ 外で過ごす時間を増やしましょう!

学校の日^{もくひょう}は1日1時間
半、休日^{もくひょう}は2時間を目標に、
できるだけ外で遊ぶように
してね!



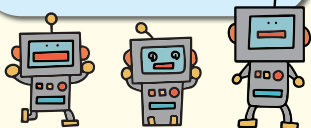
〈外で過ごす時の注意〉

近年の夏はとても暑いので、
日かげや^{じかんたい}やすい時間帯
を選び、^{えら}熱中症・^{ねっちゅうしょう}紫外線^{しがいせんたい}対策^{さく}をして遊ぶようにしてね。



(くもり空や日かげでも、近視予防になる
明るさは確保^{かくほ}できることが多いです)

遊んで近視予防に
なるなんてステキ!



業間休みや昼休みも
積極的に外に出て
遊ぶんだピッ~



☆ 近くのものを見るとき、 作業するときは姿勢に 注意しましょう!

- ① 近くのものを見るときは
30cm 以上はなす
- ② 背筋をのばし、良い姿勢で
見る
- ③ 左右の目が同じ距離^{きょり}で物を
見られるようにする



〈目の休けい〉

読書や書き物をするときは、20 分に一度は
遠くを見て、少なくとも 20 秒
くらは目を休ませてね!



20-20-20 ルール



※ 20 フィートは約 6m

「20-20-20 ルール」と覚えてね。

20 分 近くを見ていたら
20 フィート以上 先を見る
20 秒 でいいから目を休ませて

☆ その他

寝る1時間前には、デジタル機器^{きき}を見ないようにして、
早寝早起きを心がけましょう。

※ スマートフォンやタブレットなどデジタル機器^{ぐたいき}の近視予防の具体的
な使い方は、今はまだ研究途中のためルールとしてはお伝えできま
せんが、連続使用^{れんぞくしよう}はさけたほうがよいでしょう。

自分の目は自分で守る!
を合言葉に、
今すぐはじめよう。



保護者の皆さまへ

- ・ 近年では、6歳未満で近視を発症することも珍しくないようです。日頃から、お子様の視力観察をお願いします。
- ・ 近視の有無にかかわらず、屋外活動は低年齢のお子様にも有効です。
- ・ レーシック手術や ICL 手術などの近視矯正手術をしても、残念ながら近視によって薄くなった眼底はそのままです。

【大切なお願い】

お子様たちの将来の視力維持のためにも、成長期に眼軸が伸びないように、ぜひ、
環境(生活習慣)に気をつけてあげてください。