

ほけんだより10月号～眼科編～

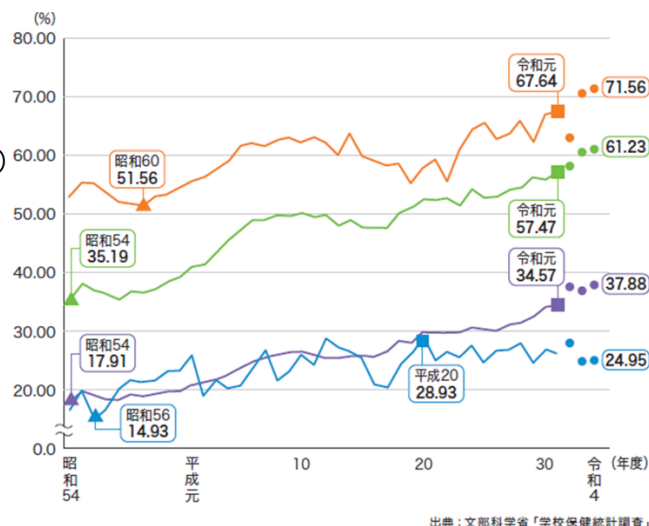
◎小学生の約4人に1人が近視です

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合は、約 40 年前と比べて2倍くらい増加しています。現在は、小学校では、4人に1人、中学校では5人に3人が 1.0 未満となっています。

裸眼視力 1.0 未満の子どものすべてが近視であるとは限りませんが、そのうちの約8～9割は近視であると指摘されています。（宮浦ほか 2022）

また、他の調査結果（※1）からも裸眼視力 1.0 未満の多くが近視であることが示唆されています。

近視が増加している背景には、ゲーム機やスマートフォン、その他のデジタル端末の利用など、近くを長時間見ることにより目を酷使している環境があると考えられています。



※1 令和5年度 児童生徒の近視実態調査事業

◎近視は発症時期によって、進み方が違います

●早期発症型

小学校低学年までに近視を発症
→ 強度近視、または、最強度近視へ
早期発症型では、
黄斑症、緑内障、網膜剥離等が増加します

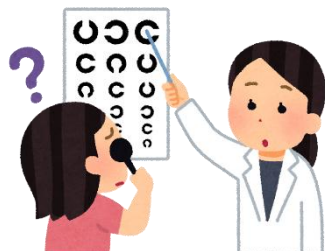
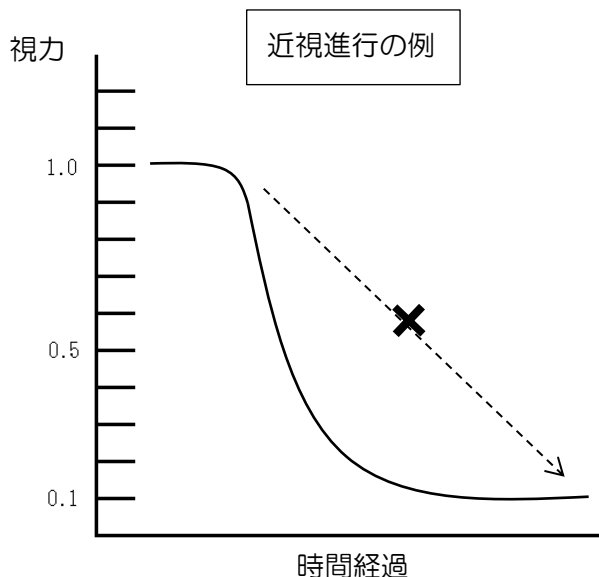
●通常型

小学校高学年～中学校で近視を発症
→ 中等度近視へ

●後期発症型

中学校～高校で近視を発症 → 軽度近視へ

近視の進み具合は個人差がありますが、下のグラフのように急に進んでいく傾向が見られます。0.7 を指摘された場合は、必ず眼科での視力検査を受け、定期的に様子を見ていく必要があります。



◎近視を進ませないために

- ・熱中症や紫外線などへの対策も忘れずに
- ・建物の影や木陰で過ごしても効果あり

1 できるだけ外で遊ぼう～日光を浴びよう～

- *学校の休み時間は積極的に屋外へ
- *休日は1日2時間は屋外へ



2 長い時間、近くを見続けないようにしよう

- *スマートフォンやゲーム機使用に関するルールを決める
 - ***30-30-30ルール**
 - ・対象から**30cm**以上目を離し、**30分**に1回は、**30秒**以上目を休める
- 目を近づけすぎると、目のレンズ（水晶体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が緊張状態になって目が疲れやすくなり、視力低下につながる

3 規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけよう

- *目の疲れや視力を保つのにいいと言われる食品
 - ・ビタミン類…特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせない
 - ・紫色の食べ物…紫のもとのアントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助ける
 - ・タウリン…魚介類に多く含まれていて、目の疲れに効くと言われている



4 部屋を十分に明るくしよう



- *天井の照明だけでは明るさが足りない場合、手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見える状態にしよう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しよう。

★定期的に眼科医に行き、視力や目の状態を診ていただくことも大切です。



◎もし眼鏡を処方されたら…

「眼鏡をかけると、目が悪くなる。」という誤解などから、お子さんに眼鏡はできるだけかけさせたくない、と思われたことはありませんか。また、見た目やまわりの友だちの目を気にして、眼鏡をかけたがらないお子さんもいます。

眼鏡は、裸眼視力の低下を補うためのものです。眼鏡が必要な時期に適切な眼鏡をかけないと、黒板の字が見えにくくなったり、思わぬけがにつながったり、学習や日常生活にも支障をきたすことが考えられます。最初は眼鏡をかけることに違和感があるかもしれませんが、もし眼鏡を処方されたら、医師の指示に従い適切な眼鏡をかけることが大切です。

参考文献

- ・文部科学省 子どもの目の健康を守るための啓発資料
近視について解説した資料

