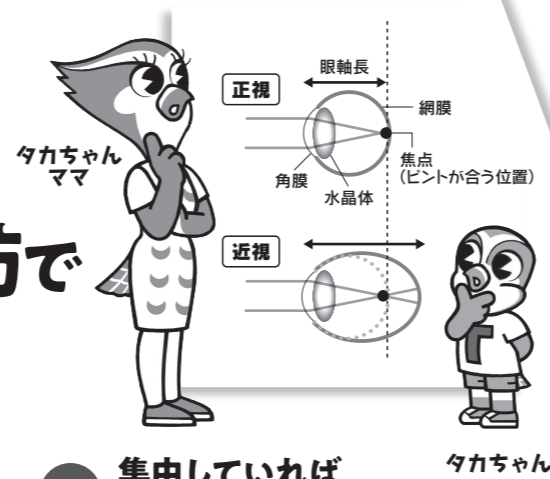




## 健やか豆知識 第43回

# Q. 子どもの視力低下の予防で間違っているのはどれ?

- I 画面などは目から(30センチ以上)離して見る
- II 1日2時間以上は屋外活動をする
- III 集中していれば目の休憩は不要



## 毎日の外遊びで視力低下を予防しましょう

近年、日本や中国、台湾など東アジアでは、子どもの視力低下や低年齢化が急速に進んでいます。視力低下の主な原因として近視があげられますが、それは「眼軸長」と呼ばれる目の奥行が伸びて、網膜にピントが合わなくなることで起こります(眼軸長が伸びてしまうと基本的には元に戻すことはできないといわれています)。要因として、生活環境の変化(スマホの普及やタブレット学習など近い距離で見ることが増えた、外遊びの減少)があげられます。また、発症年齢が早いほど、将来、緑内障や網膜剥離などのリスクを伴う強度近視になる傾向があるとされています。

子どもの近視でやっかいなのは『本人でないと分からない』ことです。小さい子はなかなか自分が『見えていない』ことに気づくことが難しく、怪我をした時のように泣いてもくれませんので、保護者がサインに早く気づくことが大切です。画面や本を近づけて見ていたり、目を細めて遠くの物を見ていたりしていることに気づいたら、眼科を受診してみましょう。近視になると、メガネやコンタクトレンズで視力矯正を行います。最近は、特殊なハードコンタクトレンズを就寝中につけて視力を矯正する「オルソケラトロジー」という治療もあります。また、レーシック手術は対象年齢が18歳以上で、成長期は視力が安定しないため推奨されません。

現在、1日2時間以上屋外で活動することで、近視の発症・進行が抑制されることが報告されています。その理由の1つとして太陽光中のバイオレットライトに、眼軸長が伸びるのを抑制する効果がある可能性を、私たちは報告しました。また、スマホやゲーム機など、近くで見る作業(近業)を続けることは目に負担がかかります。姿勢を伸ばして目との間隔を30センチ以上あけ、なるべく15分に1回は画面から目を離して、目を休めるようにしましょう。

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社

監修 根岸 一乃 慶應義塾大学医学部 眼科学教室教授

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。