



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

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

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きが伸びて、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いわれています。

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。

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!

< 正解 III 集中していれば目の休憩は不要 >

クイズの解説

太陽光に含まれるバイオレットライトには、近視の進行を抑える可能性が報告されています。

子どもの視力低下の主な原因は近視です。近視は主として目の奥行き(眼軸長)が伸びすぎて、網膜にピントが合わなくなった状態で、近年、近視発症の低年齢化が進んでいます。要因として外遊びの減少や、スマホ・ゲーム機・タブレット使用に伴い近い距離で見ることの増加、など生活環境の変化が挙げられます。また、近視の発症年齢が早いほど、将来、強度近視になる傾向があるといわれています。小さい頃から目に負担をかけないように心がけ、保護者が子どもの視力低下のサイン(右【例】参照)に早く気づいてあげられるとよいですね。

■クイズ回答 I 画面などを見る時は目から(30センチ以上)離して見る 【○】

近くを見る作業はデジタル機器に限らず、読書でも目に負担がかかります。スマホや本を寝転んで見ていたり猫背で机に向かったりするとどうしても目と物の距離が近くなってしまいます。背筋を伸ばした正しい姿勢で、目との距離を30センチ以上離して作業を行うようにしましょう。

■クイズ回答 II 1日2時間以上は屋外活動をする 【○】

太陽光の中に含まれるバイオレットライトに、眼軸長が伸びることを抑制する可能性が報告されています。木陰などの日陰でもいいとされていますが、窓越しの光は窓ガラスでバイオレットライトが遮られてしまうので、室内ではバイオレットライトはほとんど存在しません。目標として1日2時間以上の太陽光(バイオレットライト)を浴びるようにしましょう。

■クイズ回答 III 集中していれば目の休憩は不要 【×】

近くで見る作業(近業)を続けることや同じ物を長く見続けることは、目に負担をかけます。例えば、スマホやパソコン、テレビなどの画面を見る時は、1時間に5~10分程度、画面から目を離して目を休ませるようにしましょう。

【例】子どもの視力低下のサイン

- 遠くを見る時、目を細める
- テレビや本など、顔を近づけて見る
- 興味があるものに、極端に近づいて見ようとする
- よく転んだり物にぶつかる
- 必要以上にまぶしがる
- 片目を隠すと嫌がる
- あきっぽく、落ち着きがない
- 疲れやすい・集中力が続かない