

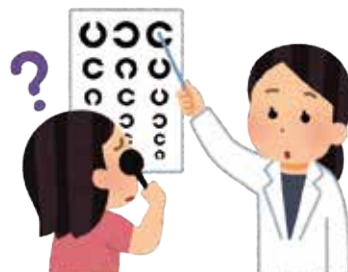
ちょっと気になる 健康の話

子どもの近視について

【社会的環境の変化】

コロナ禍になり子ども達の生活も大きく変化しました。2019年と比較して、小学生の83%で外出時間が減少し、74%がスマホ・テレビ・ゲームの時間が増加したとされています。

(2020年日本眼科医会調べ)



【近視の原因】

① 近くの見過ぎ（近見作業の増加）

読書の時の目と本の平均距離は約30cmですが、スマホは平均約19cmと近くなり読書より目に対する負担が大きくなっている可能性があります。

② 遺伝

片親が近視の場合2～3倍、両親が近視の場合5～6倍、その子どもは近視になりやすいといわれています。

③ 外出時間の減少

日光に含まれる短い波長の光（バイオレット光）は、近視を抑制する効果があるといわれています。



このようにコロナ禍の現代では、外出時間が減少し、スマホやゲームをする時間が増えており、子どもの近視が進行しやすい環境になっています。

【近くを見過ぎると「より目」になる～急性後天性内斜視～】

近見作業が増加すると、近視が進行するだけでなく突然「より目」（急性後天性内斜視）になり、目の不調を訴える子どもも増えていることが、最近の研究で報告されています。眼鏡やゲームを制限したりして治療しますが、総合病院で手術が必要なこともあり、注意が必要です。

【近視の予防】

部屋の照明は明るすぎたり、暗すぎたりしないように気をつけましょう。また、日光にあたるよう外遊びを取り入れるのも効果が高いと言われています。また、近見作業を減らす、30分近くを見たら5分ほど遠くを見て目を休めるといった、目に負担をかけない生活習慣を心がけてみてはいかがでしょうか。



監修：長崎県眼科医会

