

「裸眼視力1・0未満」の割合は小学校30・9%、中学校54・0%、高校63・7%。1979年度（小学校17・9%、中学校35・1%、高校53・0%）に比べ、いずれも大きく上昇した。

「特に視力が0・3未満の幼稚園児、児童の割合がこの35年間にほぼ3倍に増えている」と天野京子・東京医科歯科大学大学院教授は警鐘を鳴らす。

近視が増えた背景には、ラーテレビの長時間視聴や、食生活の変化、外遊びの減少など多くの要因が絡む。

ただ近年はスマートフォン（スマホ）の影響を指摘する専門家が多い。SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）やゲームを利用する機会が増え、「画面に顔を近づけて見るスマ

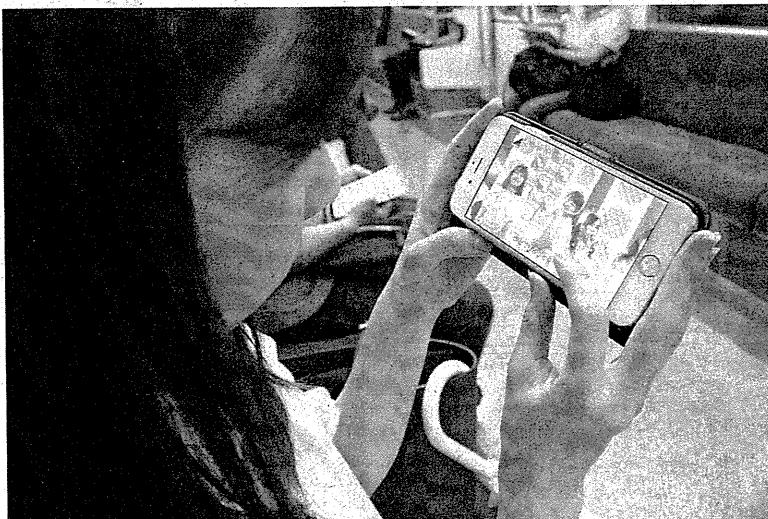
目の健康を守る

1

「おは目の焦点を近目に合わせ続けるので近視になりやすい」（大野教授）。

老眼

子供の近視も増える



電車内でスマート画面に見入る大学生（東京都内）

負担が大きくなる

至近距離でスマホ画面を凝視し続けると、さりに毛様

調節する「毛様体筋」といふ筋肉が疲れて硬直し加齢性の老眼と同じようにピントの調節機能がうまく働くために起る。「報」の8割を取り込む大切なところを送る現代人は目を酷使して視力の低下や目の疾患を招きがちだ。目は外部の情報

水晶体が硬くなつて厚さをうまく調節できなくなつた状態。一方、「ズマホ老眼」は、「画面を長時間見続け、水晶体を引つ張る」として、水晶体が硬くなつて厚さをや下向きの角度で画面を見るのは、多くの習慣を身につけるのが効果的という。

る。予防するにはスマホを自から30~40cm離し、や

長くじらが瀧へ近くを見
麥でしも」
るときは厚くかるのじりで調
節していのじり。
口令に半うな良む。この
い、スマホの利用時間を制
限しそう、意識的に目を休

マホを長時間使う生活習慣により、画面の文字などに目の焦点が合いづらくなつて、更にまづくと、また、つづいて、この間も、よく見ないと、

負担が大きくなる。男女とも平均寿命が80歳を超え、加齢により目を串に挿している電車内で操作する「電車スマホ」、歩きながらの「歩きスマホ」、目にうりリスクも高まっている。ITの進歩と高齢化が加速する今日、目の健康を損なう要因と対処法を考える。