「近視ブーム」若者に猛威

健康狂想曲 序章 日本人のカラダ ⑤

日本人と言えば眼鏡姿。世界からそんなふうに見られた時代もあった。今、目の良い人が周囲にどれだけいるだろうか。日本人の視力の実態は？

●室内生活の増加で

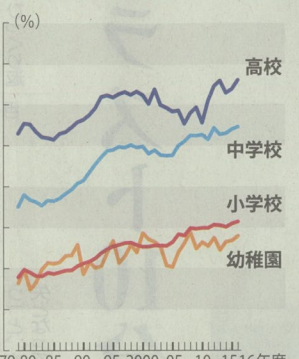
2016年度の学校保健統計調査(速報)で「視力1・0未満」の割合は、現在の統計の取り方を始めた1979年以降、小中学校、高校ともに過去最悪となった。幼稚園は27・94%(79年比11・47ポイント上昇)、小学校は31・46%(13・55ポイント上昇)、中学校は54・63%(19・44ポイント上昇)、高校は65・98%(12・96ポイント上昇)だった。

それ以前の統計を眺めると終戦まもない48年は「近視ある者」が18歳で男子12・16%、女子13・73%。現代との単純比較はできないが、戦後、急速に子どもの視力低下が進んだといえる。

近視人口の増加を問題視する動きとして、戦前に徴兵を前提とした身体検査で憂慮する声が上がったという研究もある。さらに71年版の「厚生白書」には悪化の一途をたどる子どもの近視率について「テレビの見過ぎ、受験勉強など室内での生活の増加が影響していると思われる」と記載がある。

64年の東京五輪はテレビの普及を後押しした。71年にNHK総合テレビが全番組をカラー化。50年代初頭まで50%に満たなかった高校進学率が70年には80%を超える。79年度の大学入試で導入された共通1次試験は、偏差値教育、詰め込み学習に拍車をかけた。その後もテレビゲーム機、パソコン、スマートフォンが開発され、生活が便利で快適になる一方で、近くばかりを見て過ごす時間は増えていく。近視になるための環境は整っている。

目の検査をする木下望医師(左)
=さいたま市浦和区の眼科クリニックで



※学校保健統計調査より(1979～2016年度)

●研究者注目の「光」

世界的に増え続ける近視人口に歯止めをかけられる可能性が出てきた。昨年末、米国の科学誌「イーバイオメディスン」(オンライン版)に発表された研究論文にこう書かれている。

「屋外環境でのみ得られる『バイオレット光』が、近視の進行を防ぐことができる」

外にいると遠くを見るから目にいい、と考える人は多いが、光も関係しているのか。

研究に取り組んだのは、慶応大医学部眼科教室の坪田一男教授らのグループ。ヒヨコを用いた動物実験と、コンタクトレンズをはめたヒトの臨床研究で明らかにした。

「バイオレット光」とは、赤から紫までの可視光線のなかで、360～400ナノメートルの波長を持つ光。この光を人為的に近視にしたヒヨコに浴びせると、近視の進行が抑制された。ヒヨコの目で抑制の働きを持つ遺伝子の発現が上昇していたという。バイオレット光は自然光に含まれるが、ガラスや壁はほとんど通過せず、屋内で浴びることは難しい。坪田教授は「外遊びの時間が減少傾向にある現代、屋外環境が近視の進行を抑えることがこれまでの疫学的調査で指摘されてきたが、その関係が科学的に解明されたと言えるのではないか」と話す。

しかし、子供が外で元気に遊んでいる姿を見かける機会は少なくなっている。ベネッセ教育総合研究所の「第2回放課後の生活時間調査」では、外での遊び・スポーツを「しない」と答えた小学生は2013年で29・7%。高校生だと83・1%に上る。

坪田教授が世話人代表を務める近視研究会は「学童の近視進行予防7項目」として、1日に2時間、外で遊ぶ▽学校の休み時間は外で遊ぶ▽本は目から30センチ以上離して読む▽読書は背筋を伸ばして左右の距離が均等になる姿勢で読む▽読書、スマホ、ゲームといった近くを見る作業は1時間したら5～10分程度は休む▽規則正しい生活を送る▽定期的な眼科受診――を推奨している。

●専門の学会が発足

メガネをかけた若者がずらりと並んだ写真付きの記事が15年3月、英科学誌ネイチャーに掲載された。表題は「近視ブーム」。中国では若者の90%が近視になり、東アジアは特に急増。米国や欧州の若者も5割近くが近視で、半世紀前から倍増している。このままではおよそ10年後には世界人口の3分の1(25億人)が近視になると警告している。

こうした背景を踏まえ、昨年7月、日本近視学会が発足した。理事長に就任した東京医科歯科大の大野京子教授は「人はいずれ老眼になって遠近のピント調節がしにくくなる。現代日本社会においては近くを見ることが中心なので、軽度近視だけならば(近くにピントが合っているので)いわばベストアイ」と語る。とはいえ、近視の度合いが異常に強い「病的近視」は網膜剥離や緑内障などの失明につながる眼病にかかる危険因子である。医師らにとって、見過ごせない状況になっている。【山崎明子】

=つづく

女の気持ち 2017.1.6

譲られデビュー

その日は、姉と上野の科学博物館で開かれている「ラスコー展」に出掛ける約束でした。姉は四つ上なのに、いつも私が年上に見られるので、その日はちょっと可愛げな帽子とお気に入りのジャケットで若づくりにしたつもりでした。

電車に乗り2駅過ぎたとき、「どうぞ」と会社員風の男性が立ち上がったので、下車するのだと思い、「ありがとうございます」と言って座りました。ところが、彼は1駅、2駅とつり革につかまったままです。え、どうして？。内心穏やかではありません。「マスクをしていたので70歳の顔は見えていないはずなのに……」とあれこれ考えあぐねやっと「あ、そうか、私の体はただ今故障中なのだ」と合点がいきました。

数週間前に交通事故に遭ったのです。階段の上り下りは腰に響き、右肩は動かすたびに電気が走るような痛みに襲われ、気分もめいっていたのです。でも、姉も私も仕事があるため、日延べしたらラスコー展を見逃してしまうという思いで、痛みを押して外出したのでした。背中を丸めじっとうつむいて立っている姿が、きっと「後期高齢者」だったのでしょう。

まだまだ「座席譲られデビュー」はしたくなかったのに。でも、知らない人の親切は本当にありがたく、身にしみました。おかげさまで痛みも軽く感じた一日でした。高齢者の車の事故が多いこのごろです。「私も高齢者」を自覚しなくてはいけないとつくづく感じたのでした。

埼玉県行田市 平川 央子
グループホーム世話人・70歳

食卓の一品

サーモンと春菊のゴマ油風味

1人前 148キロカロリー、塩分 0.9グラム

春菊に熱いゴマ油をかけると、ほどよくしんなりして、独特の香りが際立ちます。主菜になる一品です。

≪主な材料≫(2人分)刺し身用サーモン120グラム▽春菊1/2袋▽長ネギ1/2本▽A(しょうゆ・みりん・酒各小さじ1)

≪作り方≫
❶サーモンは薄いそぎ切りにして器に並べ、塩、コショウを軽くふる。
❷春菊は葉を摘んで4センチ長さに切る。長ネギは4センチ長さのせん切りにする。
❸①にAをかけて②をのせ、薄煙が立つくらいまで熱した