

安心の設計

お便りは、
メールansin@yomiuri.com
ファクス03・3217・9957



子どもの近視が増えている。専門医は、早めに眼鏡を使って、目のピントが正しく合った状態にすることを勧める。初めて眼鏡を選ぶときのポイントや、扱い方の注意点などを確認しよう。

文部科学省の学校保健統計調査(2018年度)によると、裸眼視力が1・0未満の子どもの割合は、幼稚園が26・68%、小学校34・10%。中学、高校では半数を超えている。小学校は20年前に比べ7・76%増。裸眼視力が0・3未満の子どもの割合は、小学校で9・28%で、過去最高だった。

■いつから使う?

東京医科歯科大の大野京子

「東京から車で片道1時間半の病院に通いました。幸い父は回復しましたが、その過程は何か赤ちゃんみたいでした。「あ、目が開いた」「今日は手が動いた」「寝返りできた」と、変化がある度、母と喜びました。父が、

眼鏡デビュー正しく、楽しく

眼鏡の選び方のポイント



※ゾフのウェブサイトなどを基に作成

近視の子ども増加

教授(眼科)によると、手元にピントを合わせる時間が長くなると、目がその状態に順応するので近視が進みがちだ。近年では、スマートフォンの利用時間が増えていることも、近視の理由として指摘されている。

「小中学校などでは、春に身体測定が行われます。その結果で、初めて子どもの視力が下がっていることに気づく

合、まず眼科を受診する。大野さんは「目の前1杯のものはピントが合うけれど、それより遠くにあるとぼやけてしまう状態を、レンズの度数で『マイナス1・0ジオプトリ』と言います。片方でもこのくらいの数値になれば、眼鏡を使うことを検討しましょう」とアドバイスする。

選び方は?

処方箋をもらったなら、眼鏡店でフレームなどを選ぶ。全国に220を超す店舗がある眼鏡ブランド「Zoff(ゾフ)」では、大人用と同じ素材を用いた商品など、子ども向け眼鏡の品ぞろえを充実させている。例えば「ゾフ・スマート」(標準レンズ付き、税別9000円)は、軽くなやかなプラスチック製。大人用に比べ、テンブル(つる)が耳にしっかりとかかるように長さを調節しやすく作ってあ

るほか、鼻パッドは金属の部分も樹脂で覆い、転んだりボールが当たったりしても衝撃が抑えられるよう工夫しているという。

選ぶときは、①目の中心とレンズの中心が合っているか②顔の横幅と合っているか③耳にかかるテンブルが十分か④鼻パッドの高さや位置が調節できるか——などをチェックしたい。広報担当の小山内智子さんは「色や形など、お子さん自身のお気に入りを選んで。眼鏡デビューを楽しんでほしい」と話す。使い始めたら、眼鏡を拭くなどのお手入れや、両手でかけ外しするなどの扱い方も確認しよう。

近視の進行を予防するため、大野さんは外遊びを勧める。「公園などで遠くを見る時間を作ることが大切。スマホの利用も、あまり長時間にならないよう心がけましょう」と呼びかけている。



「こうして話すことがつながるんじゃないか」と(東京都港区で)

えだもと・なほみ 家。1955年、横浜市生まれ。転形劇場で活動中、ンでのアルバイト経験を88年から本格的に活動。ほみの簡単レシピ」など。年若い両親に差入れられたレシピなどをつづった連なほみの親ごはん」をウト「本がすき。」で掲載

た。穏やかな私たちはた解決できました。ることではない。いてきた人が真かに過でせる増えればと(聞き手)