

子どもの視力低下 放っておかないで

近視をめぐる誤解



眼鏡をかけると近視が進む

誤解

眼鏡をかけずにいると網膜への像がぼやけて、近視が進むおそれがある。適切に眼鏡を使う

眼鏡は弱めに作ったほうがよい

誤解

それぞれ片目で1.0が見えるようにする

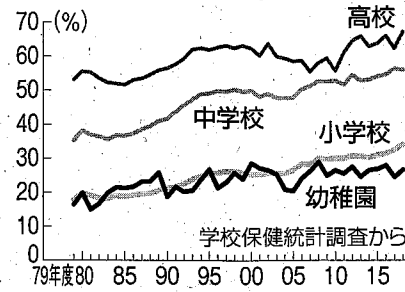
医師の治療以外でも治せる

誤解

いったん近視になると、ほぼ元に戻らない。進行を抑える治療法には、信頼性・安全性が認められたものとそうでないものがある

大野教授への取材から

裸眼視力1.0未満の子の割合



子どもたちの視力が年々、悪化しています。一方で、視力や眼鏡に関する誤解は根強くあるようです。近視の進行につながりかねず、専門家は「正しく理解し、早めの対処を」と呼びかけています。

「膨大な労力がかかる研究結果を待つ間にも、子どもたちの視力悪化は進んでいる。私たち眼科医は、もう少し強く警鐘を鳴らさねばならないと思っています」。スマホよりはタブレット端末、さらにテレビのほら、影響は小さいと考えられる

「東京医科歯科大学の大野京子教授(眼科学)は、スマートフォンやゲームが近視の原因と立証した研究はまだないとして、文字が小さく、近い距離で光にも触れるため、目の過酷な刺激がある。強度の近視には遺伝的な要因と環境的な要因があるが、この極端な増え方は環境的なもの、なかでもスマホなどの機器が影響しているのでは」と話す。

文部科学省の学校保健統計調査によると、裸眼視力が1・0未満だった小学生は34・10%(2018年度)。1979年度の調査開始時からほぼ倍の割合で、過去最高だった1979年0・3未満の子も9・28%いた。

裸眼1.0未満の小学生 過去最高の34%

「眼鏡で進む」は誤解 ■ 進行抑える治療 信頼性見極めて

という。

学校保健統計調査では、眼鏡などで矯正していない小学生のうち、14・22%が視力0・7未満だった。0・7未満は、教室の真ん中より前の席にいても黒板の小さい文字があまり読めない度数とされる。

静岡市の小学4年、大畑咲衣さんは、1年ほど前に学校の健康診断で視力低下を指摘され、眼鏡をかけた。それまで見えにくかった教室の黒板がよく見えるようになったと喜ぶ。父親(42)は「以前は『子どもは、1年ほど前に学校の健康診断で視力低下を指摘され、眼鏡を進む』と思っていたが、医師の説明を受けてそうではないと分かった。樹脂製の軽いフレームが気に入っているようです」と話す。

毎年、度数調整を

大野さんは、「眼鏡は弱めに作ったほうがよい」などの思い込みにもとづき、よく見えないうまにならなっている子もいるのではと推測する。かつてはそうした言説もあったが、現代の医学では、ぼんやりとしか見えていない状態を放置すると、近視が進む恐れがあると考えられているという。片目ずつで1・0が見えるようにするのが基本だ。強すぎる眼鏡も近視を悪化させかねないため、眼科を受診して正しく視力を測る。学校での視力検査は、緊張などで正確に測れていないこともあるからだ。かかりつけ医に進行具合を見てもらいつつ、眼球の発達が続いている小学生の間は、できれば毎年、眼鏡を取り換える方がよいという。

「視覚をつかさどる脳は小学校低学年くらいまででできあがっていく。この時期までは、できればスマホやゲームは一切触れさせないほうがよい」と眼科さん。幼い子は、自分が見えている状態がおかしいのかどうか分からない。「大人が目つきや目の動きに気をつけ、異変を感じたら早めの受診を」と呼びかける。

スマホで斜視 心配

スマホやゲームによる脳の発達への影響を心配する声もある。子どもの斜視に詳しい国立成育医療研究センターの仁科幸子・眼科医長によると、スマホやゲームは近い距離で見ると、常に寄る目に近い状態になってしまうと、両目で見ているようでも実際は片目だけで見ており、両目で見て遠近感や立体感を捉える力が育まれにくくなるという。

眼鏡販売大手のメガネトップと学研プラスはこのほど、漫画「メガネと視力のひみつ」を作った。視力や眼鏡に興味を持ってもらうようと、電子書籍をインターネット(<https://kids.gakken.co.jp/himitsu/159/>)で公開している。

近視が進むのを抑える治療もある。信頼性や安全性が認められているものには、低濃度の「アトロピン」を点眼する▽カーブの弱いハードコンタクトレ

ンズを睡眠時に装着する▽多焦点ソフトコンタクトレンズや、「非球面レンズ眼鏡」という眼鏡を使う予防法——がある。ただ、根本的に視力を戻すことはできない。大野さんは「近視の進行抑制」をうたった治療の中には、科学的根拠が認められないものも少なからずあるので注意が必要だ」と話す。

(栗田優美)