「住み替え」コロナで増加

東京から郊外に住み替える人が増えている。新型コロナウイルスの影響で、人口が多い都市部に住むのを避けたり、在宅ワークをするようになって職場に近い都市部に住む必要がなくなったりしたためだ。スムーズに住み替える方法を専門家に聞いた。

リビングでくつろぐ女性（右）と夫。「静かな鎌倉に住み替えてよかった」（神奈川県鎌倉市の自宅で）

「東京に比べて、静かで落ち着いた環境なので満足しています」。東京都豊島区の一戸建てを売り、8月に神奈川県鎌倉市に引っ越した女性(53)は顔をほころばせる。

都内で新型コロナの感染が広がったため、東京から郊外に住み替えようと、5月下旬に神奈川県内で物件を探し始めた。東京の職場に出勤していたが、仕事はオンラインに切り替えることにした。建築会社に勤務する夫(52)も、神奈川県内の現場が多いことから賛成してくれた。

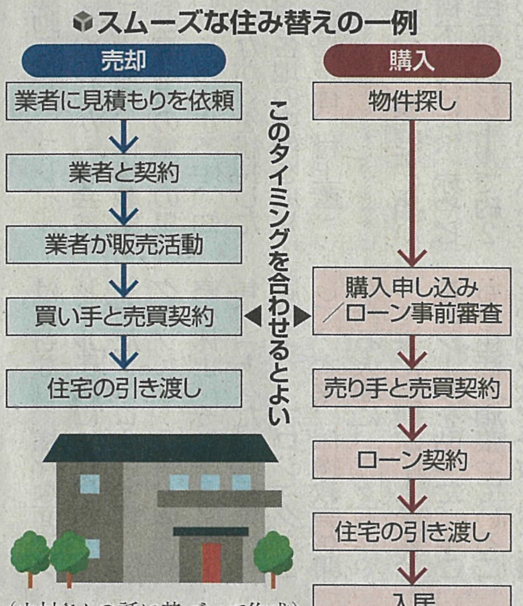
豊島区の一戸建ては6月中旬に6000万円台で売れた。鎌倉市内に4LDKの借家を見つけて引っ越したが、「もうすぐ子どもが独立するので小さな家で十分」と考え直し、同市内を探して平屋の中古住宅を3000万円台で購入。借家の賃貸契約が終わる3年後に引っ越す予定だ。

具体的にイメージ

新型コロナをきっかけに東京の人口流出が進み、転出者が転入者を上回る月が続いている。転出先は、神奈川や千葉、埼玉各県など、東京近郊が多い。住環境の良さや、東京より広い住宅に住みやすいことなどが人気の背景にある。

この女性の鎌倉市への住み替えを仲介した不動産会社「エンジョイワークス」（鎌倉市）によると、5月に緊急事態宣言が解除された後、住み替えの問い合わせ件数は前年同期の2・5倍に増えた。

住み替えの場合、住宅の購入にこだわらず、賃貸住宅を選ぶのもいい。住み替え先で
の生活が理想
た引っ越せる
同社社長の
「どのような
のかを具体的
から住宅を探
す」と話す。


スムーズな住み替えの一例

（中村さんの話に基づいて作成）

売買のタイミング合わせて

て住宅を探す
住み替えにつ
見積
持ち家を売
宅を購入して
合、「売却と
購入のタイミ
しょう」とア
は、不動産鑑
教授の中村喜
売却する場
築年数などを

くらし　家庭

こどもの詩

医療ルネサンス　No.7408

近視のいま ②/5

目の使い方を「見える化」

東京都内の小学2年生A君(8)は8月、メガネを新調した。昨年5月に作ったばかりだが、両目とも0・1だった裸眼視力は0・07に落ちていた。

A君が近視になったのは幼稚園の年長の頃。小学校に入学して、教室の後ろの席から黒板の文字が見えにくかった。

なぜ急に悪化したのか――。父親(53)には思い当たる節があった。新型コロナウイルスの影響で生活が変わったことだ。3～5月は小学校が休校になり、A君はほとんど自宅で過ごした。学校の課題を解くためにタブレット端末に向かい、暇つぶしに動画サイトなどを見る時間も増えた。

メガネの側面に測定機器「クラウクリップ」を装着したA君（東京医科歯科大提供）

「近視の進行をなんとか抑えたい」。父親は、かかりつけの眼科医の紹介を受け、東京医科歯科大学・先端近視センターが行う最新機器の臨床研究に参加することを決めた。

中国の企業が開発した小型計測機器「クラウクリップ」。普段の目の使い方を「見える化」し、生活習慣の改善につなげる試みだ。

クラウクリップはメガネの右側面に装着し、周囲の明るさや頭の傾き、見ている物との距離などを測る。米国やスペイン、シンガポールなど十数か国で約100万人が利用し、中国では農村部と都市部の子どもの目の使い方の差を調べる研究などにも使われている。

A君は10月上旬の9日間、クラウクリップをつけて過ごし、機器に記録されたデータを病院で確認してもらった。その結果、日光を浴びる時間は平均で1日65分（推奨値は120分以上）▽近くの物を見る際の目の距離の平均は31センチ（同33センチ以上）▽近くの物を連続で見る時間は35分（同20分未満）など、推奨値を満たさない項目も分かった。

父親は「なるべく外で遊ばせようと思っていたが、天気が悪くて思うようにいかなかった。歩数計のように、数字で見ると励みになる」と話す。

コロナ下で、同じような悩みを抱く保護者は多い。民間団体「近視予防フォーラム」が6月末、小中学生の保護者1000人を対象に行った調査によると、新しい生活様式に伴う心配事として、約7割が「視力低下」を挙げた。調査によると、子どもたちがスマートフォンなどのデジタル機器を使う時間も1年前の1日平均58・5分から79・2分に増えている。

現時点では、クラウクリップの日本国内での発売は未定だが、同センター医師の五十嵐多恵さんは「近視の進行には普段の目の使い方が大きく影響する。生活習慣改善のために、こうした機器が役立つ可能性がある」と指摘する。

＊過去記事はヨミドクターで

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」（https://yomidr.yomiuri.co.jp）で