

近視の子、増えってる？

子どもの近視が増えている。新型コロナウイルスの感染拡大で、家で過ごす時間が長くなり、外遊びが減ったことも影響しているみたい。



イチ子お姉さん
ニュースキャスター志望の大学生。国内外の報道を欠かさずチェックする



からすけ
イチ子の弟。中学生で、日々のニュースに興味を持ち始めたところ

新型コロナウイルス対応で在宅勤務をするお父さんは、パソコンの画面をずっと見ていると目が疲れると言っていたよ。これも何か関係があるのかな。

巣ごもり生活も悪影響

親子スクール ニュースイチから

イチ子 小・中・高校生で、裸眼視力が1.0未満の割合がどのくらいあるか知ってる？
からすけ 眼鏡をかけているクラスメートもいるから、中学生で3割くらいかな。
イチ子 文部科学省の学校保健統計調査(キーワード)によると、視力の統計をとり始めた

1979年度は小学生が全体の18%、中学生が35%、高校生が53%。それが直近の2019年度には小学生が35%、中学生が57%、高校生が68%にそれぞれ跳ね上がったの。
からすけ 意外に多いね。近視ってどういう状態になるの？

イチ子 目に入った光は水晶体で屈折して網膜上で焦点が合い、映像として脳が認識する仕組みね。網膜上で焦点が合う状態を正視と言っの。近視の多くは目の前後の長さ「眼軸長」が伸びてラグビーボールのようになり、網膜の手前で焦点が結ばれてピントが合わなくなるの。

からすけ じゃあ、両親が近視の場合、その子どもは近視になるのを防げないの？
イチ子 そんなことはないよ。可能性が高いだけで、必ず近視になるわけではないの。スマホの画面を長時間、近くで見ないなど、人一倍行動を気をつ

子どもは成長期だから近視が進むのも速いのよ

グラフィックス 鎌田多恵子

近視にならないための予防策

スマホやパソコンの画面を見続ける場合、1時間に10分程度は休憩する



長時間、パソコンで作業をした後は遠くを見たり目を閉じて休めたりする



明るいところで読み書きをする習慣をつける



30センチ以上

スマホの画面や本、教科書などは目から30センチ以上離して見る

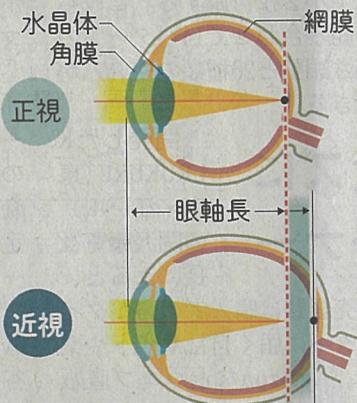


最低でも1日2時間は外に出て太陽の光を浴びる

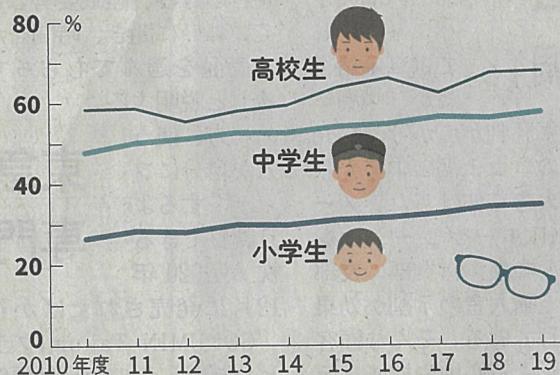


(注)専門家の話を基に編集部が作成

近視は網膜より手前で焦点を結ぶ



裸眼視力が1.0未満の割合は増加傾向が続く



(注)文部科学省の「学校保健統計調査」より

もっと教えて

非常に繊細な目の機能

0年代の調査のため、年々火災、食料不足、土壌汚染、力の低下、国際

学校保健統計調査

学校保健安全法で義務づけられる健康診断の結果を基に、文部科学省が毎年、幼稚園児や小中学生、高校生の発育状況や健康状態を調べている。発育状況は身長と体重、健康状態は裸眼視力や耳、鼻、肌の疾患、虫歯の有無など。調査結果は学校保健行政の基礎資料になる。

キーワード

陽光を浴びる外遊び、予防効果も

陽光を浴びる外遊び、予防効果も

けていれば進行を抑えることはできるはずよ。

からすけ 日ごろから気をつけておくべき点は何かな。

イチ子 スマホでゲームをしたり、本やマンガなどを読んだり、授業中に教科書やノートを見たりする際、目から30センチ以上は離すことが大事ね。明るいとここで読み書きするのも目への負担を減らせるみたい。スマホやパソコン、タブレットなどの画面を見続ける際、1時間に10分程度は休憩し、目を休めるといいみたい。長時間、パソコンなどで作業をした後は、しばらく遠くを見たり目を閉じたりするだけでも効果があると言われているよ。

それから外遊びも大事みたいね。大野教授は最低でも1日2時間は屋外で太陽の光を浴びることを勧めているの。フィルムや動きをする網膜に日光がたつぷり差し込むことで、眼軸長の伸長を抑制する物質が作られると言われているのよ。

からすけ 一度、近視になる

と、もう治らないの？

イチ子 基本的に一度伸びた眼軸長が元に戻ることはないと言われているの。でも、進行を遅らせることはできる。例えば「アトロピン」という目薬は進行抑制効果があるそうよ。睡眠中に特殊なコンタクトレンズを付けて角膜の形状を平らにし、焦点を後方にずらすことで裸眼でも見えやすく「オルソケラトロジー」という療法も注目されているわね。ただ、いずれも自由診療なので健康保険が適用されない分、費用はかかるけど。

近視を軽く考える人がいるかもしれないけれど、軽度でも将来、白内障（キーワード）や網膜剥離などの病気になる危険性が高まるの。成長期の子どもは近視の進行も速いので、幼いうちから予防策や進行を抑える対策を考える必要があるのよ。

からすけ 新型コロナのせいで今はステイホームが呼びかけられているけど、家にもってスマホやパソコンばかり見ていたら目には良くないね。

イチ子 その通りよ。20年10月にロート製薬が実施した「コロナ禍における子どもの目の調査」によると、小学生以下の子どもをもつ親の約4人に1人が、コロナ前の20年1月に比べて子どもの視力が低下したと診断された、あるいは感じるよ。

おうち時間の増加が子どもの視力低下を招いているみたいね。私も子どもの頃、本ばかり読んであまり外遊びをしなかったから、近視になって眼鏡を掛けるようになったの。からすけは昼休みや放課後などに教室や部屋にいないで、積極的に外で遊んだ方がいいよ。

からすけ 言われなくても外で遊ぶよ。でも、マスクや消毒、手洗いなどの感染症対策も忘れないようにしないとね。

白内障

目の水晶体が加齢などで白く濁って視力が低下する病気。視界がかすんだり二重に見えたり、光をまぶしく感じたりする。暗くなると見えにくくなる場合もある。点眼薬で進行を遅らせることもできるが、悪化したら濁った水晶体を取り除き人工の水晶体を入れる手術もある。



東京都立桜修館中等教育学校・荒川美奈子先生の話 203

牛代の実現を目標に、有人火星探のための宇宙船の開発が着々と進んでいます。火星は到着するのに1以上かかります。

火星探査の課題は2つ。ひとつは科など大量の物資の輸送、もうひとつは宇宙で長期間過ごす宇宙飛行の身体への負担です。その中に視力の低下があります。

国際宇宙ステーションに半年間滞

在した宇宙飛行士の視力が1・0から0・2に低下していたことで分かったこの問題は、視覚障害脳圧症候群と呼ばれるんです。重力の変化で脳を浸す液体が眼球を圧迫し、地球に戻っても元に戻らないほど変形させることは明らかにされつつありますが、解決方法は研究の途上です。

このように視力をつかむための機能は環境の変化に弱く繊細です。ただ、地球上にいるのですから、生活習慣を見直すことなど、機能の維持に取り組んでみましょう。