

## 教えて! 市立病院

〈第 140 回〉

### 子どもたちの目の健康を守るために ～近視を防ぐ生活習慣～

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

子どもの裸眼視力が 1.0 未満の割合は、40 年前と比べて幼稚園・小学校では約 2 倍に増大しています。近視は、大人になってからの眼の病気と大きく関連することが分かっています。白内障は 2～5 倍、緑内障は 2～3 倍、網膜剥離は、近視度数によりますが 2～13 倍発症する恐れがあります。

近視には遺伝要因と環境要因があり、環境要因としては、外で遊ぶ時間が短いことや、スマホやタブレットを長時間近くで見るなどの生活習慣が挙げられ、近視の進行に関係しているといわれています。また、最近の研究では、近視の予防策として次のことが挙げられています。

#### 【今月のドクター】

眼科 高宮 美智子 医師  
ふじわら けい 医師  
藤原 啓 医師



- 1 できるだけ外で遊ぶ・・・1日2時間ほど（最低でも30分以上）は屋外で過ごす
- 2 長時間近くを見続けない・・・「対象から30cm以上目を離す」「30分に1回は20秒以上目を休める※」「姿勢を良くする」「部屋を十分に明るくする」ことが推奨されています。また、近視の進行を抑える治療法として、夜寝るときに装用する特殊なコンタクトレンズ（オルソケラトロジー）や、低濃度アトロピン点眼薬などがあります。

※目を瞑る、遠くの景色を見る、スクリーンから目を離すなど

#### ○ こんなことがあったら、おうちの人に伝えてください。

- ・ 黒板の字が見えにくい。
- ・ 目を細めないと遠くの文字が読みにくい。
- ・ ぼやけて見えたり重なって見えたりする。

小さい頃から目を大切にする習慣を付けることが、将来の視力を守ることに繋がります。定期的な目のチェックが、健康な視力を保つ第一歩です。