

大切な目を守るために～知っておきたい、近視の知識～

地域の学校と協力し、目の健康に関するアンケートを実施した結果、病院受診しない理由は次の通りでした。1位：自己判断・2位：面倒だから・3位：時間がないから。特に近年近視の子どもが増加しており、また、近視になることで網膜剥離などその他の眼疾患を引き起こすリスクが高くなることが明らかとなっています。五感のひとつ視覚。人が受け取る情報のうち約8割を視覚から得ており、「危ない!」「おいしそう!」「美しい」など感じることができます。

大切な目を守るため、この結果用紙を受け取ったひとは自己判断せずおうちの方と病院の受診について相談しましょう。各工学科のエキスパートである皆さんは、専門性について十分理解しているはず。餅は餅屋。目のことは、眼科の先生にしっかり治療してもらいましょう。

① 近視の子供が増加しています

- ▶ 近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあります。
- ▶ 文部科学省の調査でも、日本における**裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。**
- ▶ 近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

※正確には、裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、うち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか,2022)。

② 近視が進行するとなぜ悪い?

▶ 近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。

▶ しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性が分かっています。

▶ 右図は、近視度数ごとに、目の病気に罹患しているオッズ比(目の病気を有する割合の高さ)を示したものです。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、**小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要**です。

近視度数(単位:D)	後部下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
高度近視 (-0.5 ≤ SE < -3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0 ≤ SE < -6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0 ≤ SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

※オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は相対危険になりやすいということを意味するものではありません。

近視は遺伝のせい・・・だけではない!

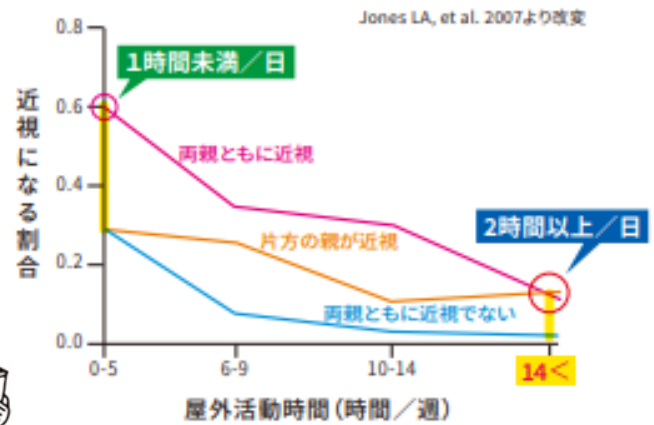
近視は遺伝的要因と環境要因の両方が関与すると考えられているため、近視を防ぐための生活習慣を心がけることが重要です。

眼球の奥行が伸びてしまう「軸性近視」になると、二度と元の形の眼球に戻ることはありません。二度とです。

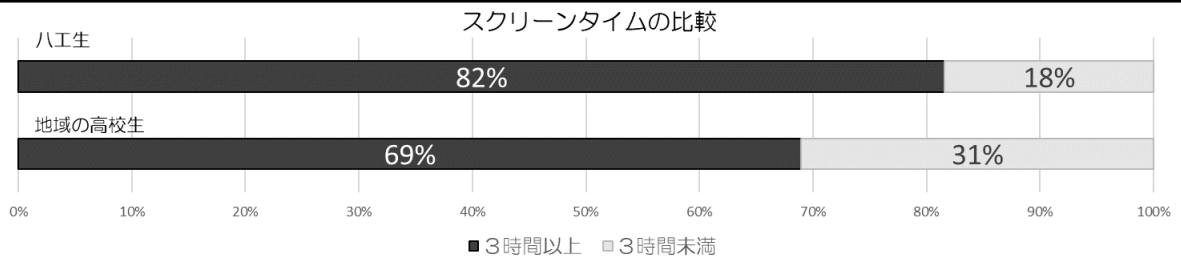
まずは自覚をもって、生活習慣を見直していきましょう。



子供の屋外活動時間と近視になる割合



アンケートの結果・・・八工生は、地域の高校生より(授業以外の)スクリーンタイムが長いことが判明しました。



③ 近視を防ぐための生活習慣は?

① 外で過ごす時間を増やしましょう!

- ▶ 日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく近視の進行も少ないことや、近視かどうかに関わらず、**近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。**
- ▶ 屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子供ほど高いため、特に幼稚園・保育園や小学校低学年では、**無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。**

※屋外では、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごしましょう。
※屋外活動は、在校時だけでなく、帰宅後や休日などを活用して行うことも考えられます。

② 近い所を見る作業では注意しましょう!

- ▶ 近い所を見る作業(近業)が増えると、近視になりやすいことが分かっています。
- ▶ 読書やタブレット使用など、近業を行う際は次のような点に気をつけましょう。

- 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
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する