

子どもの近視 予防法は？

子どもの近視が増えていると言われています。何が影響しているのでしょうか？ 家庭でできるような予防法を教えてください。

お医者さんに聞いてみよう

⑪

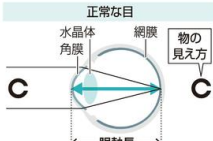


近くは鮮明に見えけれど、遠くなるほど焦点が合なくなり不明になるのが近視の見え方です。幼い頃は近くも見えたりと、なな近視になる人が増えるのでもしや。焦点を合わせる目の仕組みと近視化の要因から説明します。

網膜は光を感じする部分です。網膜に光（像）の焦点が合うように角膜と水晶体が光を屈折させて網膜上に収束させています。網膜に焦点が合うには、角膜と水晶体の「屈折力」と「眼球の前後の

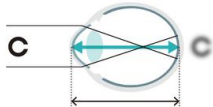
1日2時間 屋外活動を

近視の要因



速くも近くも網膜に焦点が合う

近視



速くを見ると網膜に焦点が合わない

乳幼児の多くは軽度の遠視ですが、水晶体の厚みや調節し屈折を変えたりして、速くも近くも網膜に焦点を合わせて見ることができます。この状態から、近視になる仕組みが2つあります。一つは、眼軸長が伸び過ぎ網膜が後ろに移動し、速くを見る時に網膜に焦点が合わなくなる状態です。もう

一つは、厚くなった水晶体が元に戻らない調節力や調節力いれん状態での、近を長時間見続けること、しばらく速くがぼやけて見えます。子どもの近視の大半は眼軸長が伸びるタイプです。これは、遺伝だけでなく生活習慣の影響も受け、近視になりやすい習慣には、近く30分未満を長時間（30分以上）見続けることや、屋外活動が少ないことが挙げられます。スマートフォン、ゲーム機を長時間使用したり、文字を書くときに顔を机に近づけたり、寝そべって本やスマートフォンを見たりすると

長さ（眼軸長）のバランスが重要になります。眼軸長は成長とともに少しずつ伸び、水晶体の屈折力は見る距離によって常に調節されます。

子どもの近視の大半は眼軸長が伸びるタイプです。これは、遺伝だけでなく生活習慣の影響も受け、近視になりやすい習慣には、近く30分未満を長時間（30分以上）見続けることや、屋外活動が少ないことが挙げられます。スマートフォン、ゲーム機を長時間使用したり、文字を書くときに顔を机に近づけたり、寝そべって本やスマートフォンを見たりすると

《答える人》



三原 美晴さん

富士大付病院 眼科講師

- ✓ 要因の大半は眼軸長の伸び
- ✓ 20分画面見たら20秒遠くを裸眼で我慢より眼鏡かける

必然的に距離が近づきます。眼軸長が伸びる子どもの時期に、近くを長時間が合うような調節を長時間続けることが繰り返すといは速くはピンと合わされれない目のバランス、つまり近視になります。

一方、近視進行の予防として1日2時間程度の屋外活動が有効という報告があります。これは、明るさ（照度）が関係すると考えられます。晴れた日には木陰でも近視進行の予防に十分な照度があるのを、室内に閉じこもるより明るい屋外で体を動かして遊ぶほうが近視進行の予防効果が高いです。近視になる年齢が早いほど近視の進行も早まります。見る距離と姿勢に注意し、近くを見るときは20ルール（約60秒を見る20—20ルール）も取り入れます。そして安全に気を付けて、できるだけ屋外で体を動かしましょう。走る、跳ぶ、キャッチボールをするなど、目もたさん動かすので、近視予防だけでなく目と身体との協調性も身に付きます。もし近視になり、裸眼で速くが見えつらくなれば、眼鏡をかけてみましょう。眼鏡は目に合った度数であれば、何も問題ありません。むしろ裸眼で我慢するほうが、より近くで見える習慣がついていきます。