

目を守ろう

小中学校の授業でパソコンやタブレット端末の活用が本年度から本格化しています。文部科学省によると2019年度学校保健統計調査で裸眼視力が1.0未満だった小学生は35%、中学生は57%に上り、いずれも過去最多でした。本年度は小中学生の近視についての詳細な調査が行われています。スマートフォンの使用時間など生活習慣のアンケートも行い、視力への影響を分析します。自宅でデジタル端末を使う時間が長くなっている人もいます。目を守るために気を付けるべきポイントを川崎医科大学総合医療センター(岡山市)の長谷部聡・眼科部長に聞きました。(黒崎平雄) = 2面につづく

学校 家庭 気を付ける点は



デジタル端末の画面を見る子ども (Getty=共同)

注目!



川崎医科大学総合医療センター
長谷部聡・眼科部長に聞く

近視は目の表面の角膜から奥の網膜までの間隔(眼軸長)が長く伸びすぎて、遠くが見えにくくなる状態です。最大の要因は遺伝ですが、近くを見て作業する時間が長いことも影響します。現代は小さい文字を近くで見る機会が増え、50年ほど前から世界的に近視が増加しています。今後、デジタル端末の普及が拍車を掛けることが心配されます。

習慣の改善

眼鏡やコンタクトレンズで見えるよう矯正はできません。しかし一度伸びた眼軸長を短くする方法はありません。特殊な眼鏡やコンタクトレンズ、点眼薬などで近視の進行を抑制する方法は研究段階。現状では日々の習慣の改善が重要です。

30センチ以上離す

大切なのはデジタル機器や本を目から30センチ以上離して見ることです。そして、時々遠くを見るよう心掛けてください。学校では着席して机の上と黒板、先生の顔などに視線を動かすので

近視対策、16歳までが特に大切

そうしやすいのですが、おうちでは好きな姿勢で熱中して画面や紙面を見つめがちなので、より注意してください。

屋外で遊ぶ

屋外で遊ぶ時間を増やすことも大切です。学校で屋外活動を増やすと近視の進行を抑制できるといふ海外の調査結果が複数あります。皆さん、外遊びの機会が減っていませんか。学校の休み時間などに積極的に外に出て遊びましょう。木陰で過ごすのもかまいません。

眼科で診断を

16歳までは眼軸長が伸びやすく、この時期に近視の進行を抑えることが大切です。極端に悪化するると、大人になってから網膜剥離や緑内障など目の病気になるリスクが高くなります。視力低下の原因は近視が多いですが、乱視、弱視など他の原因もあります。学校の検診で視力が落ちていくと分かったときは、眼科で診断を受けて正しく対処しなければいけません。

イラスト:うえあすみ