

子どもの健康と病気の予防⑭

- 子どもの近視 -

小宅医院 小宅民子

新学期が始まり、学校健診で視力検査が行われました。視力低下の原因の多くは近視によるものです。

子どもの近視は増加し、低年齢化しています。近視は屈折異常により、近くの物ははっきり見えるが、遠くの物がぼやけて見える状態です。

近視の原因は遺伝と環境の両方が関与しています。遺伝要因は、先祖や両親から受け継いだ遺伝子によって生じます。小さい頃からの強い近視は、遺伝が環境よりも強く影響しています。一方で、小学校に入學してから近視になる一般的な近視は環境が大きく影響しています。

世界共通で認識されている近視の原因は、近いところを見続ける作業のほか、外遊びの減少が挙げられます。日光に当たる外遊びが少ないと、

近視になりやすい傾向があります。近視がある子もない子も、1日2時間以上は外にすることが重要です。また、目の負担となる近距離作業（読書、勉強、スマホ、ゲーム、タブレット、パソコン）を行う場合は、少なくとも30cm以上離して作業し、30分に一度は遠くを見て目を休ませてください。また、十分な明るさを保つようにしてください。

近視はメガネなどで矯正すれば視力が出るので、以前はあまり問題視されていませんでした。しかし最近では、近視が大人になった時の目の病気になりやすさに影響を与えることが分かってきました。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重要です。



“子どもの近視” 5つのポイント!



- ① 子どもの近視は増加、低年齢化している
- ② 近視は遺伝と環境要因が原因
- ③ 予防に外遊びが有効
- ④ 近距離作業を行う場合は、30cm以上離して作業し、30分に一度目を休ませる
- ⑤ 目の病気にかからないためには、小児期に近視の発症、進行を予防することが重要

