

ロート 子ども生活情報便 vol.2

子どもたちの目が危ない!!

小学生の1日の行動時間の約半分が 30cmの至近距離生活

～ママの4人に3人は目薬で目のケアをしてるけど、子どもの疲れ目はノーケア？～

「ロート 子ども生活情報便」は
子ども向けの商品を提供するロート製薬が
子どもの健康に関するさまざまな情報をお届けする、不定期刊のニュースレターです。

第2号では、視力低下が叫ばれる「子どもの目の健康」についてレポートします。

幼い頃からVDT 環境で育ついまどきの子どもたち。

眼精疲労の第一人者である梶田雅義先生のお話とあわせて

小学生の子どもをもつお母さんたちのアンケート結果をご紹介します。

VDT = Visual Display Terminal (ビジュアルディスプレイターミナル)
コンピュータの端末装置、液晶ディスプレイやブラウン管などの表示装置のこと

増える！子どもたちの視力低下

1

若年化する子どもの近視

2

子どもの近視チェックシート

4

調査コラム 子どもの視覚距離は約30cm！小学生の超至近距離生活

5

家庭でできる子どもの疲れ目対策

7

お問い合わせ先

ロート製薬株式会社 広報・CSR室

大阪オフィス 吉本有希 Tel.06-6758-1211 Fax.06-6758-9820

東京デスク 可知伸一郎 Tel.03-5442-6074 Fax.03-6832-6006

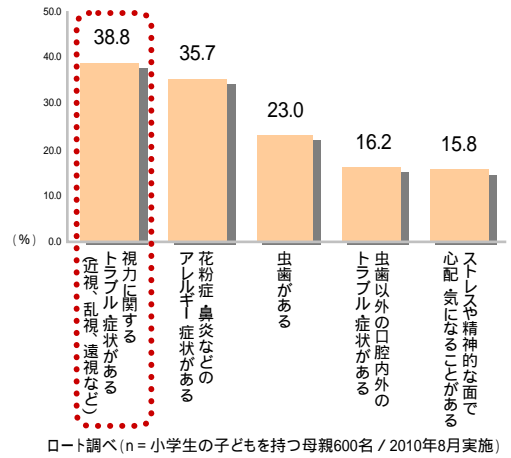
広報・CSR室 大阪・東京共通メールアドレス pr@rohto.co.jp

小学生の健康トラブル 減るむし歯、増える近眼

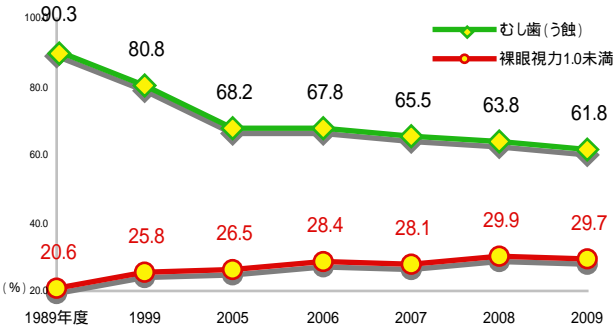
当社の調査によると、小学生の子どもを持つお母さんが子どもの健康で最も心配していることは、「むし歯」(23.0%)を押さえて「視力に関するトラブル」(38.8%)がトップです[グラフ1]。

文部科学省「学校保険統計調査」では、小学生の疾病・異常で疾病率が高いのは「むし歯(う蝕)」(61.8%)ですが、その割合は年々低下傾向を示しているのに対し、「裸眼視力1.0未満」は約30%とむし歯の半分程度の割合ですが、その割合は増加傾向を示しています[グラフ2]。また、「裸眼視力1.0未満」は年齢が進むにつれ増加する傾向(6歳18.9% 17歳59.6%)にあり、特に「裸眼視力0.3未満」の割合が増えています(6歳1.0% 17歳27.7%)[グラフ3]。

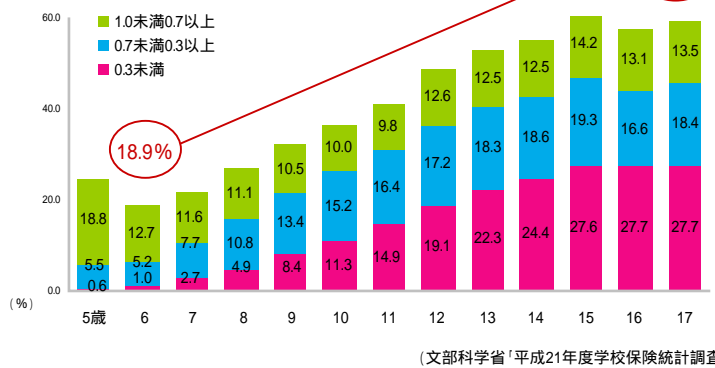
[グラフ1]子どもの健康で気になることTOP5(Q2)



[グラフ2]小学生の主な疾患・異常の推移



[グラフ3]年齢別裸眼視力1.0未満の割合



「子ども生活情報便」第1号では、子どもたち(小学生)の脳疲労についてご紹介しましたが、脳疲労の原因の一つと言われている疲れ目と、視力低下の関係について、眼科医の梶田雅義先生にお話しをおうかがいしました。



梶田雅義(かじた・まさよし)先生

眼科医、梶田眼科院長。

1983年 福島県立医科大学医学部卒業。1993年 カリフォルニア大学バークレー校 留学(研究員)、2003年 福島県立医科大学 非常勤講師、梶田眼科院長。

現在、日本眼光学学会理事、日本コンタクトレンズ学会理事、福島県立医科大学眼科非常勤講師、屈折調節研究会世話人、眼の慢性疲労症候群研究会世話人。

梶田眼科

眼科診療一般、眼鏡処方、コンタクトレンズ処方

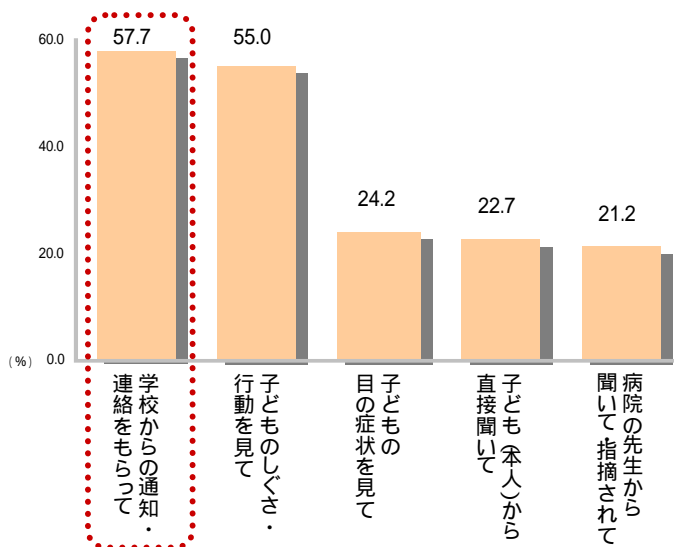
東京都港区芝浦3-6-3 協栄ビル4F

子どもの目のトラブルを知るきっかけ 「学校からの通知」や「子どものしぐさ」

減るむし歯に対して増える近視。子どもたちの目のトラブルはどのような状況なのでしょう。

小学生の子どもを持つお母さんに子どもの目のトラブルについて聞くと、子どもの目のトラブル・症状は「学校からの通知・連絡をもらって」(57.7%)が「子どものしぐさ・行動を見て」(55.0%)気付くことが多くなっています [グラフ4]。

[グラフ4]子どもの目のトラブルを知るきっかけTOP5 (Q6)



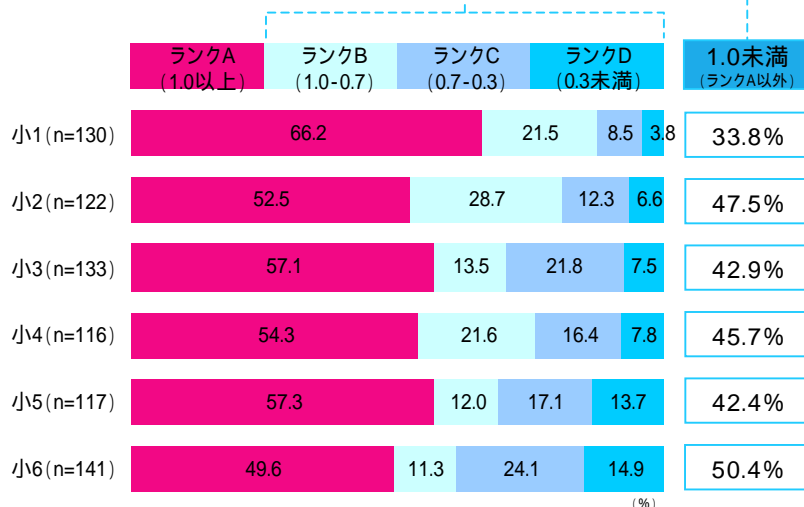
ロート調べ (n = 小学生の子どもを持つ母親600名 / 2010年8月実施)

放置することで近視化がどんどんすすむ(?!)

また、調査対象の小学生の視力ランクを学年別にみると、1年生では7割近い子どもがランクA(66.2%)なのに対し、2年生になるとランクA(52.5%)は5割に低下し、ランクB(28.7%)が増えています。

一方、3年生以降はランクBが減少するのに対し、ランクCやランクDが増加し、5年生のランクD(13.7%)は1年生のランクD(3.6%)の4倍にまで増え、6年生では1.0未満(50.4%)の子どもが半数を超え、小学生の近視化が進んでいることがわかります [グラフ5]。

[グラフ5]子どもの学年別視力ランク (SC7)



ロート調べ (n = 小学生の子どもを持つ母親600名 / 2010年8月実施)

子どもの視力トラブル。でも、「子どもに眼鏡やコンタクトは使わせたくない」。

眼鏡嫌いのママたちが1割も！

当社の調査では子どもの「疲れ目」を認識するお母さんは少なからずいるようです[表6]。

また、目のトラブルがあるのに子どもに眼鏡やコンタクトを利用していない理由は、「病院の先生が必要ではないと言ったから」(65.0%)が最も多くなっていますが、「子どもに眼鏡・コンタクトを使用させることに抵抗があったから」(12.5%)や「あなた自身(お母さん)が必要ないと判断したから」(10.8%)というママ都合による場合も少なくはありません[表7]。

[表6]子どもの目のトラブル・症状TOP10(Q4)

目のトラブルを持つ小学生の子どものお母さん n=260名

1位	近視	72.7%
2位	目がかゆい	19.6%
3位	乱視	17.3%
4位	目のアレルギー	12.3%
5位	遠視	9.2%
6位	目が疲れる	6.5%
7位	結膜炎などの目の疾患	5.4%
8位	目が乾く(ドライアイ)	2.7%
	目がかすむ、見えにくくなる	
	目がしょぼしょぼする	

[表7]眼鏡・コンタクトを利用しない理由TOP4(Q8)

視力トラブルがあるのに眼鏡を使わないの子どものお母さん n=120名

1位	病院の先生が必要ではないと言ったから	65.0%
2位	本人が必要ないと言ったから	18.3%
3位	子どもに眼鏡・コンタクトを使用させることに抵抗があったから	12.5%
4位	あなたご自身(お母さん)が必要ないと判断したから	10.8%

ロート調べ(n=小学生の子どもを持つ母親600名/2010年8月実施)

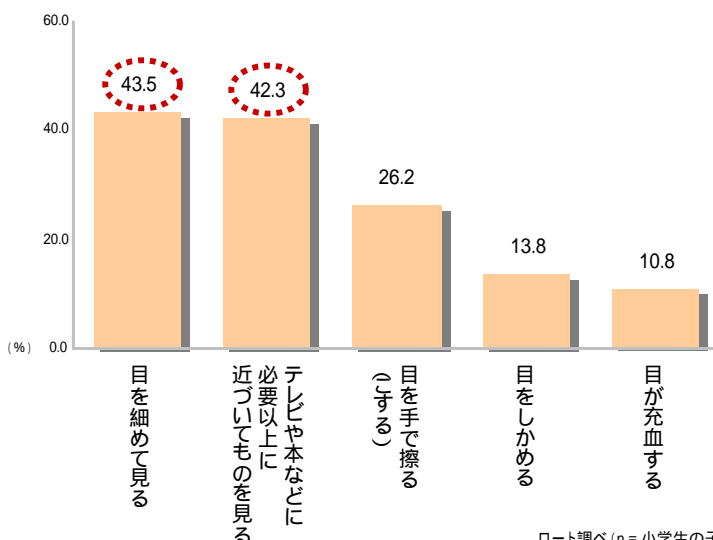
子どものしぐさでわかる 目のS.O.S.

次に、子どもの目のトラブルにお母さんが気付く子どものしぐさ・行動について聞いてみると、「目を細めて見る」(43.5%)や「テレビや本などに必要以上に近づいて見る」(42.3%)が多くなっています[グラフ8]。

次のページで紹介するのは、梶田先生監修の目のチェックシートです。

子どもが、ゲーム中やテレビやモノを見るとき、また勉強しているとき、次のページのようなのしぐさをしたら、目に負担がかかっているサインかもしれません。

[グラフ8]子どもの目のトラブルを知るしぐさTOP5(Q5)



ロート調べ(n=小学生の子どもを持つ母親600名/2010年8月実施)

こんなしぐさに要注意！子どもの目のS.O.S. しぐさチェックシート

お子さまの、こんなしぐさに要注意！

ゲームやテレビやものを見るとき、勉強をしているときに、こんなしぐさをしていませんか？ 当てはまるものがあつたら、目に負担がかかっているサインかも？

チェック項目が多いほど、目に負担がかかっている可能性が高くなります。そんなときはテレビやゲームから離して、目を休ませてあげましょう。遠くを見たり、目薬をさしてあげると疲れが回復するでしょう。

- テレビを見たりゲームをしているとき、目を細めて見ている。
- 横目でものを見るクセがある。
- テレビを見たりゲームをするとき、テレビに1.5m以内に近づいている。
- テレビを見るとき、どんどんテレビの近くに寄っていく。
- テレビを見たりゲームをしているとき、目がしょぼしょぼして、異常に多くまばたきをしている。
- テレビを見たりゲームをしているとき、目が赤くなって腫れぼったくなっている。
- 猫背で、机に顔を近づけて勉強している。
- テレビを見たりゲームをしているとき、気がつくとまばたきをせず凝視して見ている。
- テレビを見たりゲームをしているとき、眉間にシワを寄せて睨むように見ている。
- 首を傾けてモノを見るクセがある。

小学生の“見る”距離は約30cm

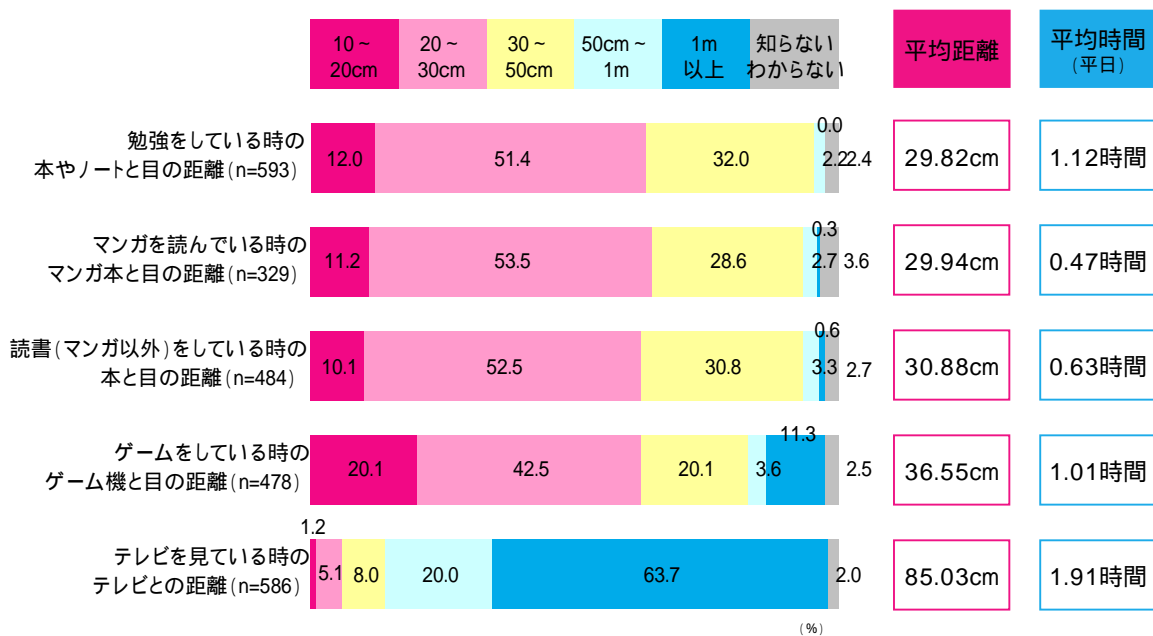
1日の行動時間の約半分が30cmの至近距離生活

小学1年生から6年生の子どもを持つ母親に、子どもの「見る」に関する生活行動について、費やす時間と見る距離について聞いた結果が下記のグラフです。

平日の子どもの生活時間は、「睡眠」8.47時間、「家庭での勉強」1.12時間、「スポーツ・運動」1.13時間、「ゲーム」1.01時間、「テレビ」1.91時間、「マンガ以外の読書」0.63時間、「マンガ」0.47時間となっています。このときの対象物と目の距離を聞くと(睡眠は除く)、「テレビを見ている時のテレビとの距離」が85.03cmとある程度離れているものの、「勉強をしている時の本やノートと目の距離」29.82cm、「マンガを読んでいる時のマンガと目の距離」29.94cm、「読書をしている時の本と目の距離」30.88cmなど、おおよそ30cm程度の距離で過ごしています。

学校で授業を受けている時間(1授業45分、1日5授業と仮定)も合わせると、小学生は、起きている時間の約半分は、平均30cmのごく近い距離でモノを見ていることがわかります。

子どもの行動別見る距離と平均時間(Q25、Q24)



ロート調べ (n = 小学生の子どもを持つ母親600名 / 2010年8月実施)

子どもの目のトラブルへの対処方法

当社の調査によると、子どもの目のトラブルへの対処法は、「医師の処方を受ける、医師の処方する目薬や薬を使う」(46.5%)が「眼鏡・コンタクトを利用する」(43.8%)が一般的で、続いて「目を休める」(18.1%)、「遠くを見る」(12.3%)となっています[グラフ9]。

お母さんも目を休めたり遠くを見ることは、目の調節筋の緊張状態を緩和し、疲れ目や近視の予防につながると理解しているようです。

ママたちも実感！「自分が子どもの頃より、今の子どもの方が目を酷使している」

次に子どもの目のケアについて聞くと、9割以上のお母さんが「目を大切にすることは重要」(94.5%)と答え、約8割が「自分自身が子どもの時よりも、今の子どもの方が目を酷使している」(75.8%)と捉え、「子どもも疲れ目」(69.3%)になり、「テレビやゲームを控えることで近視は予防できる」(63.0%)と考えています。一方、「目のケアに関する情報収集は十分できている」は14.3%と少数派です。子ども達の目をとりまく環境が変化しているからこそ、正しい情報が求められています。

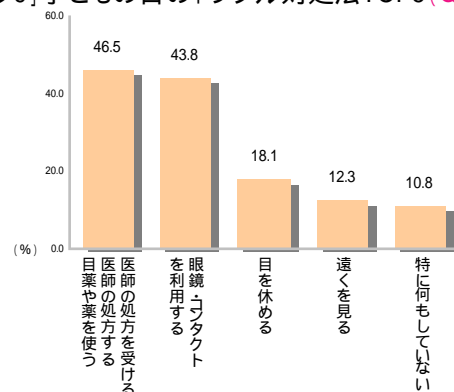
目の疲れと近視は密接な関係？

また、半数に近いお母さんが「目が疲れると、近視になりやすい」(48.3%)と回答。さらに、約8割のお母さんが「目の筋肉をほぐすと、目の疲れがとれる」(77.0%)と理解しています。現代っ子は目を酷使する環境にあり、目を休めることは疲れ目予防、近視予防になるという認識がお母さんにはあるようです[グラフ10]。実際には目の疲れと近視の因果関係は明らかにはされていませんが、目を休め、目の筋肉を回復させることは、目の健康にとって非常に良い行動です。

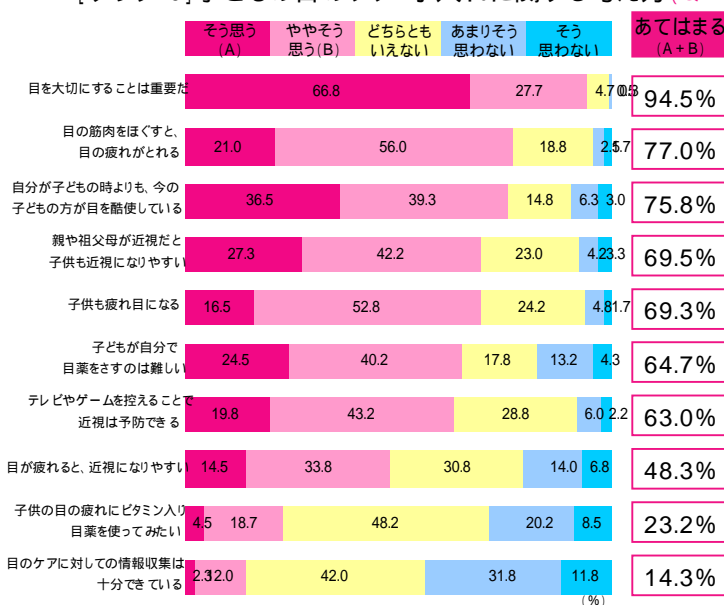
4人に3人のママが自身の目のケアに目薬を使用 でも子どもの目のケアには目薬は必要ない？

お母さんたち自身の目薬経験を聞くと、4割が「市販の目薬のみを使用」(41.8%)し、病院で処方された目薬の使用も含めると、4人に3人(75.0%)が目薬を使用しています。目薬をさすと様々な症状を緩和するだけでなく「目を休める」ことにもつながりますが、お母さん自身も目薬を使用し、日頃から目をケアしているにも関わらず、8割を超えるお母さんが「病院の先生が必要ないと言ったから」「目薬ではトラブルは解決しないと思うから」という自己判断で、子どもの疲れ目等に目薬を選択していない実態があります。また、目薬を子ども自身がさすのは難しいと考えるお母さんが6割を超えますが、梶田先生によると小学生にもなれば、教えてあげれば自分でさせるということです。目薬は、子どもの疲れ目予防だけでなく、子ども自身が自分でできるという喜びを感じ、成長を促すことにもつながるようです。(小児に使用させる場合には、保護者の指導監督のもとに使用させて下さい。)

[グラフ9]子どもの目のトラブル対処法TOP5(Q7)



[グラフ10]子どもの目のケア・手入れに関する考え方(Q14)

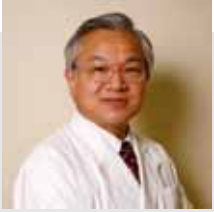


ロート調べ (n = 小学生の子どもを持つ母親600名 / 2010年8月実施)

子どもの疲れ目・近視トラブルには、ママの気づきと目薬で

目を酷使する、いまだきの子どもたち。

家庭で、お母さんたちにできることを梶田先生に教えていただきました。



子どもの視力低下は、目の疲れの蓄積が原因のひとつとして考えられます。

今、子どもの視力低下が増えています。その原因のひとつは、ゲームやテレビなどの普及、受験年齢の低下など、子どもの目を取り巻く環境が大きく変わったことが挙げられます。長時間近くでものを見続けていると、正確に見るためのピント調節筋が過度に緊張して目が疲れ、ものが見えにくくなるという、一時的な近視状態になることがあります。こうした状態を、仮性近視といいます。仮性近視は目の生活習慣の改善など、負担を軽減することで回復が期待されますが、適切な対処をせずに近くでものを見続けていると、ますます疲れがたまり、見えにくい状態から元に戻りにくくなってしまいます。そのため、早い段階でピント調節筋の疲れをほぐして回復させることが大切です。ゲームやテレビは30分に1回休憩する、遠くを見る、ピント調節筋に働きかける目薬をさすのも良いでしょう。

子どもは勉強、ゲーム、テレビなどに熱中すると、なかなか自分では目が疲れたことに気づかないので、親がよく観察してあげる必要があります。ものを見ると目細めてないか、横目で見ていないか、姿勢が悪くなっていないか気をつけて見てみましょう。

梶田先生直伝 子どもの疲れ目・仮性近視対策

- 子どものしぐさを気を付けて見る(目を細めたり、横目になったり、姿勢が悪くなっていたり...)
- ゲームやテレビは30分に1回休憩させ、遠くを見させる。
- ピント調節筋に働きかける目薬を使う。