

# こどもの 「視力低下」 ガイドブック

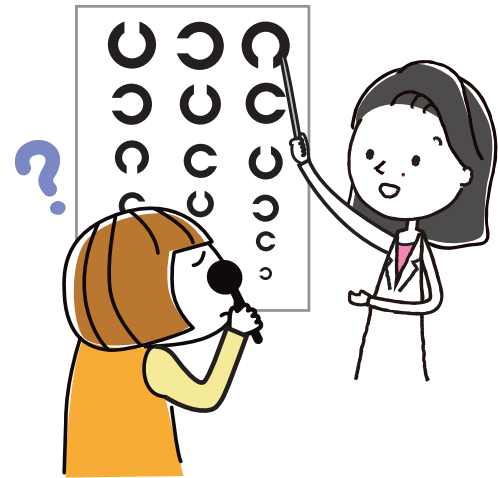
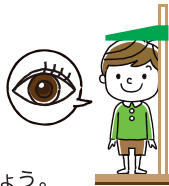
知っておきたい、近視のこと

こどもの近視について  
より詳しく知りたい方はWEBサイトをご覧ください。

こどもの視力低下  
知っておきたい、近視のこと



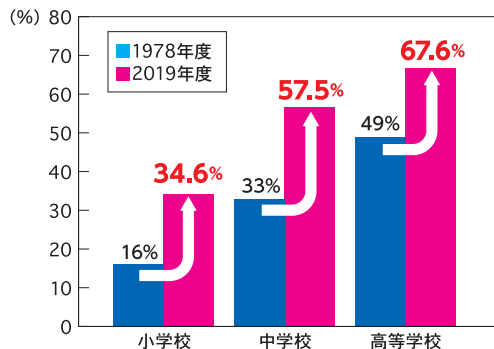
大切なこどもの目。  
体も目も成長する学童期は、定期的な検査を受け、  
適切な指導を受けることが大切です。  
目について気になることがあれば、眼科医に相談しましょう。



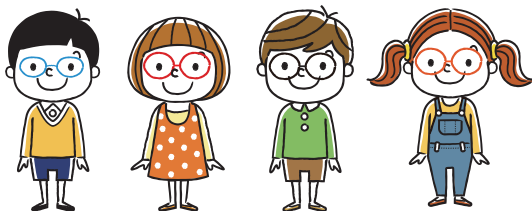
## こどもの視力の現状

近年、こどもの視力低下が進んでいます。  
2019年度の調査では、高校生の7割近く、中学生の6割近く、小学生でも3割以上が裸眼視力1.0未満であり年々増加傾向にあります。

### 裸眼視力1.0未満のこどもの割合

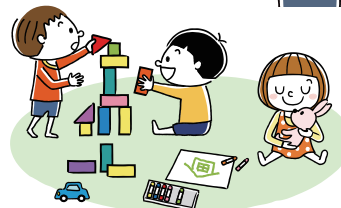


(文部科学省「学校保健統計調査」より)



## こんなこどもは近視になりやすい

✓ 親が近視だ



✓ 外遊びをあまりしない



✓ 近い距離で本を読む



✓ スマートフォンやゲームを1時間以上続けてやる



✓ 学校の休み時間は教室にいることが多い



✓ 睡眠時間が短い



✓ 寝る時間が遅い



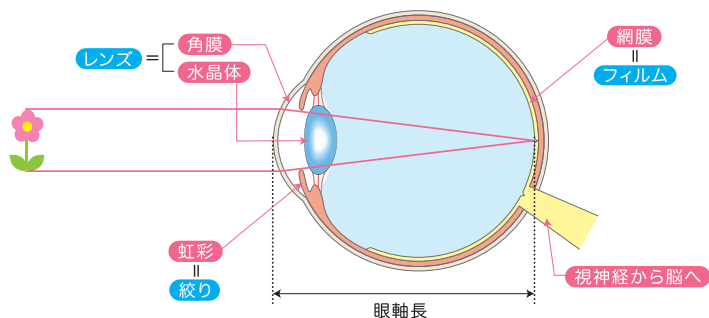
上記の項目に複数当てはまる場合は、  
将来、近視になるリスクが高まるといわれています。



# 近視ってどんなもの？

## ■ 目の構造

目の構造は、よくフィルムカメラに似ているといわれています。



(イメージ図)

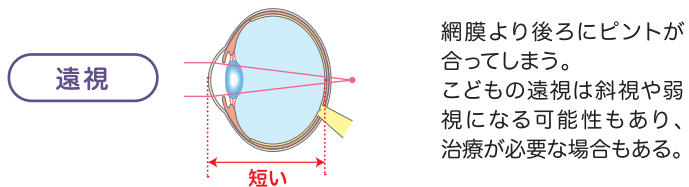
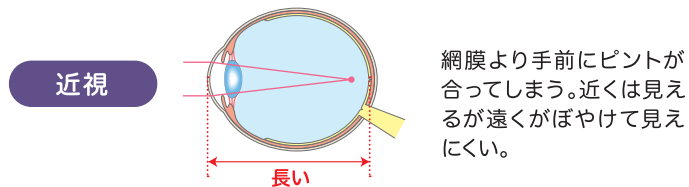
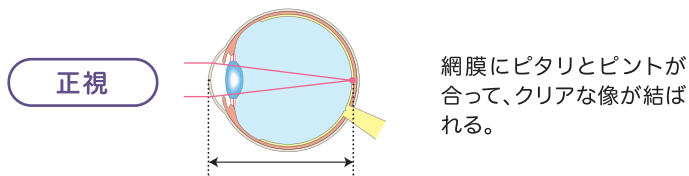
## ■ ものが見える仕組み

目に入った光は、角膜と水晶体で屈折して網膜にピントが合い、像として映し出されます。その像が視神経を通して脳に届き、映像として認識されます。

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、まだ十分に見えません。体の成長とともに目も成長し、次第にはっきりとものが見えるようになります。

## ■ 眼軸の長さで、見え方が変わる

近視にもいくつか種類がありますが、近年のこどもの近視の多くは「眼軸長」と呼ばれる目の奥行きが伸びすぎて、網膜にピントが合わなくなるものです。



身長が伸びる時期に、眼軸長も伸びていきます。そのため、成長段階にあるこどもは近視を発症しやすいのです。



## よくある Q & A

### Q. 近視が進むとどうなるの？



**A.** 近視が進みすぎると、メガネやコンタクトが必要になるなど生活が不便になるだけでなく、将来、失明にいたる目の病気になる危険性が高まるといわれています。そのため、なるべく早い段階から近視を進ませないようにすることが大切です。



### Q. 近視は治せるの？ 一度低下した視力は回復できるの？



**A.** 目の使いすぎなどによる一時的な近視状態は、目薬などで治療することができますが、近視による視力低下は主に、目の奥行き長さ（眼軸長）が伸びすぎることによって起こります。残念ながら、一度伸びすぎてしまった眼軸長を元に戻すことは出来ないといわれています。



### Q. 親が近視だと、こどもに遺伝するの？



**A.** 昔から、親が近視だとこどもも近視になりやすいといわれていますが、最近はそれ以上に近視の人が増えています。この現状から、近視は遺伝的要因だけでなく環境要因も関与すると考えられています。特に近年、近視が増えているのは、環境による影響が大きいと考えられています。



### Q. こどもの視力矯正は、いつからはじめればいいのか？



**A.** お子さんの目の状態によって異なります。おうちでの様子をよく見てください。見えにくそうだったり、もの見方に気になることはありませんか。乳幼児健診、就学時健診、学校健診などの視力検査でA以外の判定が出たときは、まずは眼科で検査を受けて、必要に応じてこどもにあった視力矯正を行いましょう。近視でなく、乱視や遠視のために視力矯正が必要な場合もあります。体が成長する時期は、目の状態も変わりやすいときです。度数の変化がないかを確認するため、定期的に眼科で検査を受けましょう。

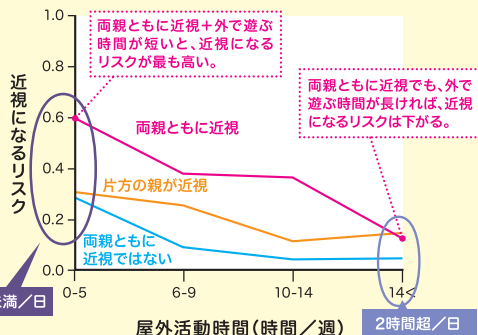


# 近視の予防&これ以上進行させないためにいま、できること

## ● 外に出て、日光を浴びる

1日2時間以上屋外で活動しましょう。屋外活動時間が長ければ近視になるリスクが低くなることが報告されています。

外遊びで近視のリスクが低下



Jones LA et al. (2007)

屋外活動時間の影響が大きいことを示した研究。両親ともに近視でなくても屋外活動時間が短ければ、近視になりやすいこともわかります。



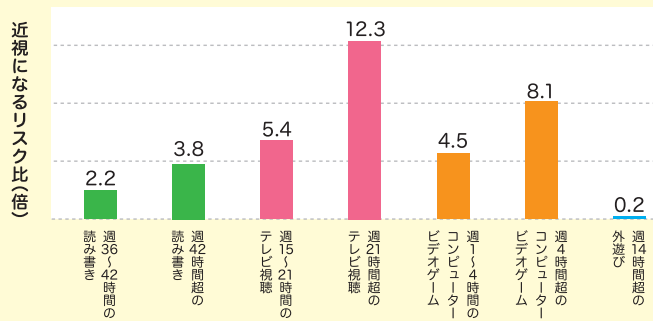
日かげでも構いません。真夏など日差しがとても強いときは、日やけどめを塗る、水分補給をこまめにするなど対策はしっかりと。あわせて、太陽光を直視しないように、つばのある帽子をかぶるなどして、積極的に屋外へ出ましょう。



## ● 近くを見る作業は、休みながら

スマートフォンやゲームに限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休ませるためにも、20~30分に1回、5分程度、窓を開けて遠くを見るようにしましょう。(年齢に応じた対応が必要です。)

近くを見る作業は近視リスクを高める



Saxena R et al. (2015)

インドの都市部の小中学校(年齢中央値11.6歳)、9884人を対象に読み書き、テレビ、コンピューター・ビデオゲーム、外遊びに費やす時間を調査し、各行為が0か、少ない子を1とし、近視になるリスクを調べた研究。

## ● 明るい環境で見る

暗いところで本を読むのも、よくありません。とくに、暗い部屋で寝ながらの読書やゲームは、近視に悪影響です。今すぐやめましょう。



## ● 予防は早めにとりかかる!

近視の多くは小学3～4年生で発症します。しかし最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満でも近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかることをおすすめします。



遺伝や生活環境によって異なります。大人で近視を発症する場合や、近視の進行が止まらない場合もあります。

## ● 疲れ目は放置しない

眼精疲労はさまざまな目の疾患と関連があります。そして、近視に影響している可能性も否定できません。近くを見る作業を長く続けると、目が疲れるだけでなく、近視が進行しやすくなります。長時間のスマートフォンの使用や、ゲームのしすぎなどは避けて、適度に休憩を取るようにしましょう。



## ● バランスのよい食事

目の健康のためには、バランスのとれた食事も大切です。

### 目の健康を守るためにおすすめの食べ物

#### 近視のケアにおすすめ クロセチンが豊富

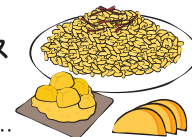
カロテノイドの一種です。  
近視の進行抑制や目の疲労回復に  
効果があるといわれており、  
近年注目されています。

サフラン  
クチナシの実



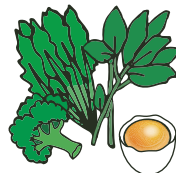
【食品だと...】

サフランライス  
栗きんとん  
たくあん など...



#### 目を守る働きがある ルテインが豊富

カロテノイドの一種です。  
目の水晶体や黄斑部にもともと存在します  
が、体内で作ることは出来ません。



ブロッコリー  
ほうれん草  
モロヘイヤ  
卵黄 など...

#### 目の健康に良い ビタミンAが豊富

脂溶性ビタミンの一種です。  
目や粘膜を健康に保つ  
働きがあるといわれています。



にんじん  
かぼちゃ  
うなぎ  
レバー など...

WEBサイトでは、より詳しい対策方法をご案内しております ▶

