

## 小児の近視

近年ではデジタル機器が小児の世界にも深く浸透し、益々外遊びの機会が少なくなっています。

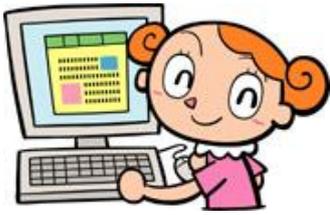
そのせいででしょうか、小児の近視が増加しています。

### 京大研究グループの報告

- ・0～14歳児の近視 36.8%
- ・14歳 83.2%
- ・近視発症率のピーク 8歳
- ・強度近視の児 各年代で増加

### 文科省の統計（令和3年度）

- 視力1.0未満
- ・小学生 約37%
- ・中学生 約61%



\*学校検診でも利用される指標

### A: 視力1.0以上

教室の一番後ろの席から黒板の文字がよく見える

### B: 視力0.7～0.9

後ろの方でも黒板の文字がほとんど読めるが近視の始まりのことが多く眼科受診が勧められる

### C: 視力0.3～0.6

後ろの方では黒板の文字が見えづらいので眼科受診が必要

### D: 視力0.3未満

前の方でも文字の見え方は十分でなくすぐに眼科受診が必要

近視のほとんどの病態は、眼球の長さが前後に長くなってしまっているということです。

近視の原因の7割は遺伝的な要因によりますが、およそ3割は生活習慣などの後天的な要因によります。

目から近い距離で作業をすること（勉強、デジタル機器を近くで見ることなど）を「近業」と言いますが、**近業が増えると近視になる確率が上がる**と言われてい

ます。  
特に目から30cm以内の距離での近業はそのリスクがさらに高まります。

強度の近視の怖い点は生活に不便を感じるだけではなく、将来**網膜剥離、緑内障、黄斑変性**など失明に至る病気のリスクとなることです。

小さいころから近視が進まないように良い生活習慣を身につけることが大切です。



「1日2時間以上1000ルクスの光を浴びる子は近視になりにくい」という台湾の研究結果から、1日に2時間の外遊びが推奨されています。

\*日陰でも1000～3000ルクス

### 〈近業する時に注意したいこと〉

- ・部屋の照明と機器の明るさを適切にする
- ・背筋を伸ばして姿勢良く座る
- ・見る面から直角に30cm以上離す
- ・30分間見たら、20秒間5～6m先の遠くを見る

○眼科医会のHPの「ギガッこデジたん」にも特集が掲載されていますのでご覧ください