

「うつ病」のお話

特集

頑張り屋さんのご用心

対談

患者さんも、家族も、病気と向き合う人が
自分らしく生きられるように。

子どもとAYA世代サポートセンター
医療的ケア児支援センター
センター長

フリーアナウンサー

安田 謙二 × 栢田 ひとこ

気になる子どもの視力低下

島大病院 × 益田赤十字病院
総合診療医の育成について
出雲そば 荒木屋

健康コラム「胃腸を整える春野菜のお弁当」

ひとやすみ♪



気になる 子どもの 視力低下

子育てをする上で気になることの「一つ」が「子どもの視力」。目に良くないと分かっていても、ついスマホで動画を見せてしまったり、気がついたらテレビを近くで見たりして、目が悪くなるのでは？と心配する方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな「子どもの視力低下」について話を聞きました。

生まれたばかりの赤ちゃんは視力が完全に発達しておらず、遠くの物はぼんやりとしか見ることができません。成長とともに段階的に発達し、6歳で1.0程度に成長します。

現代の子どもたちは小さいころから身近にデジタル機器があり、多種多様な情報や面白い動画、ゲームといったエンターテインメントにあふれています。しかしそれに伴い、子どもの

近視は世界的な問題となっており、国を挙げて子どもの近視対策に取り組んでいるところもあります。日本においても小学生の3割以上が視力1.0未満と、近視の低年齢化が問題視されていますが、残念ながら近視を改善するための治療はまだ一般的ではありません。

近視には環境的な要因と遺伝的な要因があるといわれ、デジタル機器の普及は環境的要



視能訓練士 加藤 加奈絵

視力検査・視野検査・小児の弱視や斜視の検査など、眼科での検査を行います。小4・小3・年長の3児のお母さん。



眼科 医師 市岡 昇

大阪医科大学医学部医学科卒。眼科医として勤務しながら大学院にも通学。1歳のお子さんのお父さん。休日はよく釣りに行っています。

当院眼科医と視能訓練士が疑問にお答えします！

質問者は、子どものお母さん



事務職員 勝部 喬子

年長と1歳のお母さん。お兄ちゃんが見ている動画を、下の子が近くで見ているのが心配です。



事務職員 竹中 美沙

小3と年中のお母さん。ご自身も目が悪いそうで、お子さんたちの視力を心配しています。

近視は 遺伝？



【竹中】近視にならないような生活習慣を心がけていても、親が近視だと子どもも近視になりますか？

【市岡】遺伝的な要素はかなり影響します。やはり両親のどちらか、あるいは両方が近視の場合、そうでない子どもに比べて近視になるリスクは高くなります。



子どもにコンタクトレンズ 大丈夫？



【勝部】コンタクトは小学生からつけても大丈夫ですか？

【市岡】昔のコンタクトの中には酸素を遮断してしまう物もあり目に障害を起こすこともありましたが、今は改良されて透過性が良くなったので、コンタクト=目に悪いというわけではありません。ただきちんと管理しないと感染症などのトラブルが起きやすいので、そういった意味ではメガネの方をオススメします。

【加藤】ソフトレンズの場合は専用の洗浄液で洗ったり、使用期間を守ったりと結構管理が大変なので、そういったことがしっかりできる年齢になってからのほうが安全だと思いますよ。



寝る前の明かりは？



【勝部】寝る前に子どもと絵本を読む時に、手元の照明でぼんやりとした明かりで読ませますが、目には良くないですか？

【市岡】推奨はできませんが、スマホを見るよりはいいです。寝る前の数十分の話ですし、僕の家でもそうしていますよ。

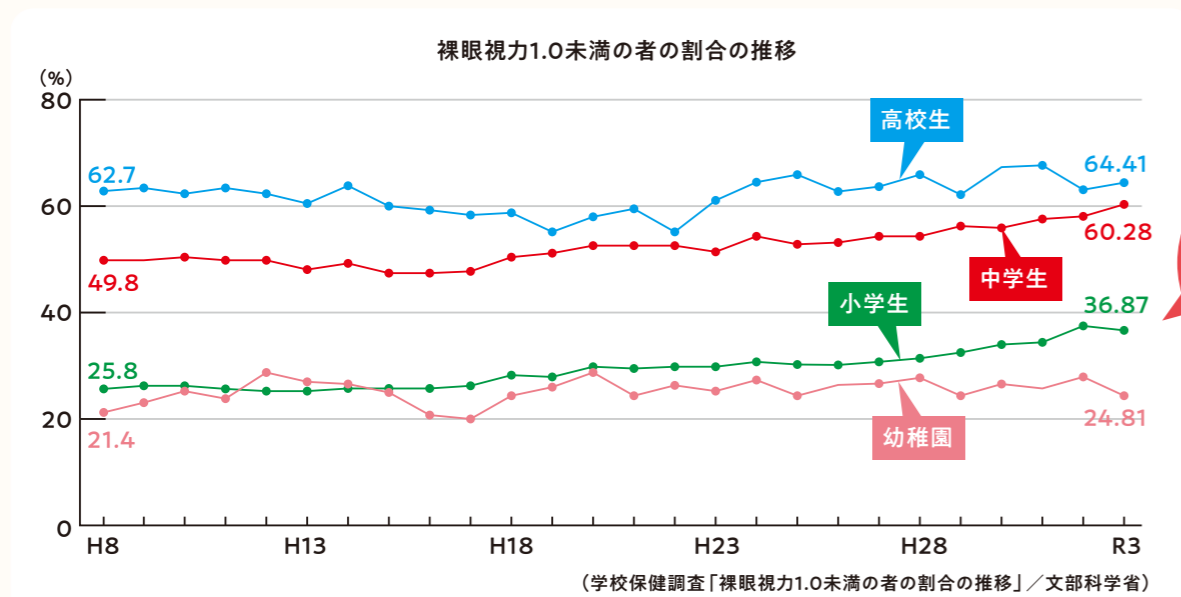


因の一つですが、デジタル機器そのものというより、勉強やゲームをする際に画面に目を近づけて作業をする「近業」という行動が、近視と大きく関係しています。

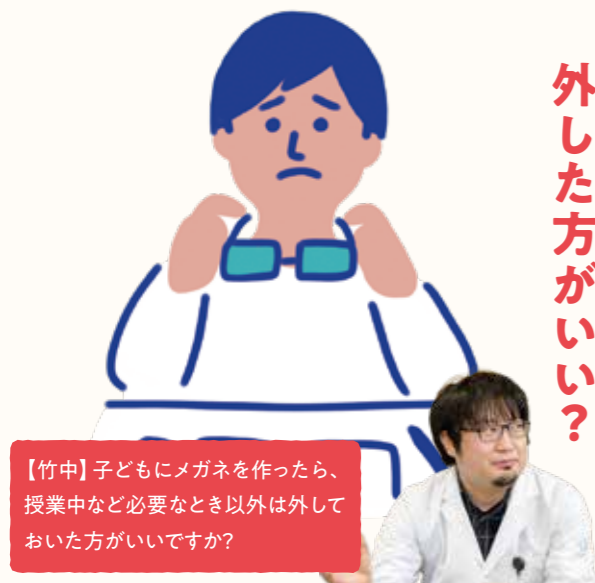
最近では授業でタブレットを使用する学校も増え、こうしたデジタルデバイスを通じて通ることはできないのが現状ですが、画面からは30cm以上顔を離す、30分に1回程度は画面から目を離して遠くを見るなど、使用する際のルールを決めるといいでしょう。例えば動画視聴やゲームをする時には、テレビなどの大きな画面の方が距離を取りやすいです。また、スマホなどを習慣的に触らないよう積極的に外遊びをすることや、夜更かしをせずに睡眠時間をしっかりと取ることも目のためには大切です。

子どものころは近視の度数も変化しやすいので、定期的に検査をして、その時の視力に合ったメガネでしっかり矯正することも近視を悪化させないポイントです。近視は将来的に目の病気になるリスクを高めるため、できるだけ進行させないよう意識して目を大切にしましょう。

近視を悪化させないためにも定期的な検査を。



小学生の3割以上が1.0未満！



【竹中】子どもにメガネを作ったら、授業中など必要なとき以外は外しておいた方がいいですか？

【市岡】むしろ反対で、メガネをかけてハッキリと見えるようにしておいた方が、近視の進行予防になると思います。度数の強い眼鏡を長時間かけていると、どんどん視力が悪くなると思われる方もおられますが、目にあった眼鏡をかけている場合、心配ありません。