



目の健康のために

みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い！



できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすとき、近視になりにくいと言われているよ！

近視や遠視などへの対策も忘れずにね！



長い時間、近くを見続けなくてね！

① 近い距離で

長いときは斜めをきつけてね

② 近くで見ない

本や画面を斜めから30分以上見なくてね

③ 時々きゅうけい

30分に1回は目を休ませよう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

最近の字が読みにくい

目を揉めると、遠くの字が読みにくい

ぼやけて見えたり、かき違って見えたりする

文部科学省

- 目からの視線と画面を垂直にする
- 目と画面の距離は30cm以上あること
- 背中を伸ばし、正しい姿勢を
- 照明の映り込みを避けるようにする
- 見えやすいように明るさを調整する
- 部屋の明るさも調整しておく

(日本眼科医会の推奨)

情報端末を使用する際のチェック項目

するためには、小児期に近視を予防することが重要です。

▼環境要因影響大きく

近視の発症や進行には、遺伝要因と環境要因の両方が関係します。両親が近視の場合、子どもが近視となる可能性は高くなります。しかし、近年の近視の増加は環境要因の影響が大きいと考えられています。

近視に關係する環境要因として、野外活動時間と近くを見る作業があります。太陽光には眼軸長の延長を予防する効果があります。また、近くに焦点を合わせる作業を長時間続けること

は、眼軸長を長くします。

文部科学省は、学校の情報通信技術（ICT）環境を整備することで教育の質を高める試みとして、GIGAスクール構想を推進しています。令和に入ってから、教育現場では1人1台の情報端末が使用できる環境が整えられています。

このような環境の中で、近視の予防対策をどうするかが重要となっています。近視予防のためには、野外で過ごす時間を確保すること（理想は1日2時間以上）が望まれます。また、本や画面を見る際には30分以上の距離を取り、30分に1回は休憩することが適切です。

24年12月に近視の進行抑制を目的とした、国内初めての治療薬が承認されました。対象は近視を既に発症している10代前半までの方です。5歳未満での臨床試験は行われていませんので、主に学童期以降での使用が想定されています。

近視の進行抑制を目的とした眼鏡についても、国外で使われており、国内での市販も間近になっています。これらの治療はあくまでも予防治療であり、既にある近視を元に戻すことはできません。

治療薬には副作用の可能性があり、また、医療機器を用いた効果判定を定期的に行う必要があります。学校検診などで視力低下を指摘された際には、お近くの眼科に相談されると良いと思います。

島根大医学部・谷戸正樹教授

子どもの近視予防を、目の健康のために

毎年10月10日は「目の愛護デー」。

島根大医学部眼科学講座の谷戸正樹教授に子どもの近視予防について寄稿してもらった。



谷戸正樹教授

日本眼科医会は毎年6月10日を「子どもの目の日」と定めて、子どもの目を守る啓発活動をしています。2024年に松江市、25年に安来市で島根県眼科医会主催のイベントが開かれました。

この活動の対象となる主な疾患は二つです。一つは、遠視や斜視などが原因で視力の発達が遅れる弱視、もう一つが学童期

に発症し進行する近視です。いずれも、早期に発見して、適切に対処することで予防できることが特徴です。

▼50年には人類の半数

外界からの映像は、角膜と水晶体のレンズ効果により屈折され、眼底に投影されます。レンズ効果が強過ぎるために、像がぼやける状態を近視と言います。

近視の多くは、眼球の前後径（眼軸長といいます）が長くなり過ぎることが原因です。これを軸性近視と言います。近視は裸眼視力（眼鏡やコンタクトレンズを使用しない視力）が低下する主な原因です。

50年には人類の半数が近視になると予想されています。国内に目を向けると、裸眼視力1・0未満の割合は、小学生で4割、中学生で6割、高校生で7割程度です。

近視は、眼鏡やコンタクトレンズを装着することではつきりと見ることができません。矯正用

のレンズの度数はジオプター（D）という単位で表されます。近視はマイナスインスで矯正され、マイナス3Dまでを弱度近視、マイナス6Dまでを中等度近視、マイナス6Dを超える場合を強度近視と分類します。さまざまな目の病気が近視と関係することが分かっています。

日本の失明原因第1位の緑内障は、近視がない人と比べて、発症の危険性が2・3倍上昇します。また、網膜剥離は弱度近視で3倍、強度近視で13倍発症の危険性があります。子どもが生涯にわたって良い視力を維持

するためには、小児期に近視を予防することが重要です。

▼環境要因影響大きく

近視の発症や進行には、遺伝要因と環境要因の両方が関係します。両親が近視の場合、子どもが近視となる可能性は高くなります。しかし、近年の近視の増加は環境要因の影響が大きいと考えられています。

近視に關係する環境要因として、野外活動時間と近くを見る作業があります。太陽光には眼軸長の延長を予防する効果があります。また、近くに焦点を合わせる作業を長時間続けること