



気をつけよう 子どもの近視

視力1.0未満小学生で3割超

予防はまず生活の見直しで

子どもの視力低下が止まらない。文部科学省の調査では裸眼視力1・0未満の子どもの小学生で3割を超え、中学生で6割、高校生で7割程度と過去最大になり、山陰両県でも同様の傾向がある。日本で初めてとなる近視の進行を抑える目薬が発売されたが、専門家は生活の見直しによる予防の重要性を説く。

(吉田真人)

近視の多くは、眼球の前後径(眼軸長)が長くなり、視力の低下や進行には遺伝的要因と、環境要因の両方が関係する。両親が近視の場合、子どもが近視となる可能性は高まる。近年の近視の増加は環境要因の影響が活動する時間が減り、スマ



近視予防の重要性について説明する谷戸正樹教授＝出雲市塩冶町、島根大医学部

- ### 近視予防のポイント
- 目と画面の距離は30センチ以上離す
 - 30分に1回休憩して目を休める
 - 部屋を十分に明るくする
 - 1日2時間は屋外で過ごす
 - 視力低下があれば早めに眼科を受診する

※取材を基に作成



ートフォンなど電子機器の画面を見る時間が増えていることが背景にあると指摘する。

近視は失明の原因となる緑内障や網膜剥離を発症する危険性を高める。生涯にわたって目の健康を守るためには、小児期に近視を予防することが重要になる。

昨年末、近視の進行抑制を目的とした国内初めての治療薬「リジューア」が承認され、今年4月に発売が始まった。近視を既に発症している5歳から10代前半までの子どもが主な対象。公的保険が使えない自由診療のため、1カ月分で少なくとも4千円以上かかると思われる。

あくまで予防治療で、近視を治すことはできない。投与を中断すると近視が急激に進行する可能性があるなど副作用にも注意が必要だ。谷戸教授は「決して魔法の薬ではない。まずは普段の生活を見直すことが本質だ」と強調する。

近視予防については、勉強する際やスマートフォン、タブレットの画面を見る際に30分以上目を離し、30分に1回は休憩することを推奨。太陽光には眼軸長の延長を予防する効果があり1日2時間は屋外で過ごすことも有効だとする。学校健診などで視力低下がみられた場合は眼科を受診し、原因を確認するよう促している。