10月は目の愛護月間

10月は「目の愛護月間」として、全国各地で目の健康に関する行事や活動が行われます。
本特集では、島根大学医学部眼科学講座の谷戸正樹教授、および市岡昇医員より「近視の進行と子どもの眼の病気」について記事をご寄稿いただきました。
これを機会に目の問題に関する知識と、目の健康に対する関心を深め、健康管理について考えていただければ幸いです。

近視の進行と子どもの眼の病気

島根大学医学部眼科学講座　教授　谷戸正樹
同　医員　市岡昇

近視の進行は増加している

近年子どもの近視人口は増加していると言われています。全国的に見ると原因としては、屋内活動時間の増加やスマートフォンやゲームの普及による近見作業時間の増加などが指摘されています。令和4年度の学校保健統計調査によると、小学生で裸眼視力1・0未満の子どもは昭和54年では17・91％だったのが、令和4年では37・88％と倍以上の増加が見られています。

近視の進行の予防の重要性

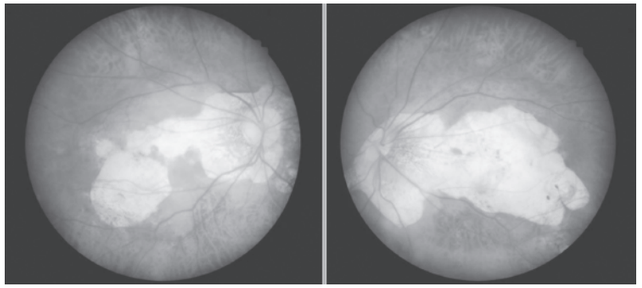
近視自体は眼鏡やコンタクトレンズでの視力矯正が可能ですが、近視が進行してきて強度近視になるとさまざまな眼底（眼の奥）の病気が出てくる可能性があります。近視は、近視性黄斑変性（きんしせいおうはんへんせい）や近視性網脈絡膜萎縮（きんしせいもうみゃくらくまくいしゅく）など視力に影響する病気が起こるだけでなく、白内障の進行が早くなったり緑内障のリスクとなることが知られています。そのため近視の進行を予防することで病気のリスクを下げることが重要と考えられています。

近視の進行に対する治療

近視が原因の黄斑変性（おうはんへんせい）では、抗VEGF（血管内皮増殖因子・けっかんないひさいぼうぞうしょくいんし）薬を眼に注射する治療が行われます。また、近視の予防治療として、寝ている間にコンタクトレンズを装用する治療、特殊な光を眼に照射する治療、点眼薬による治療が知られています。これらの予防治療は、全てが保険診療になっているわけではありません。行なっていない施設もあるため来院前に確認が必要です。簡単に家や学校でできる近視予防もあります。1日2時間以上の屋外活動時間を持つことや近くを見る時には眼と画面の位置を30㎝離すこと、30分近くを見たらしばらく遠くを見ることが推奨されています。

定期健診と眼科受診の重要性

見え方が良くなくても、全ての子どもさんが訴えてくれるとは限りません。家庭などで見えにくい仕草がある、頚（くび）を傾けて見る、片眼をつぶって見る等のサインがあれば、眼の病気や視力の発達不良があるかもしれません。子どもの目の病気は早期発見・治療を行なわなければ視力の発達が妨げられ、弱視となる可能性があります。定期健診でも発見できないケースもありますので、上記のようなサインがあれば一度眼科を受診してみましょう。



近視性黄斑変性（きんしせいおうはんへんせい）　・　近視性網脈絡膜萎縮（きんしせいもうみゃくらくまくいしゅく）