

きょう こどもの目の日

弱視や近視 早期対応が大切

子どもの近視を防ぐには

1 外で過ごす時間を増やす

- 休日は1日2時間は屋外で過ごす
- 直接日光の当たらない建物の影や木陰でも効果がある



2 近い所を見る作業に注意

- 画面や本から30センチ以上目を離す
- 30分に1回は30秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- 部屋を十分に明るくする



（文科省の資料などを基に作成）

日本眼科医学会の白根雅子会長（しらね眼科（広島県府中町）院長）は、「6歳は生涯の視力が決まる時期であり、近視が始まる時期でもある。大事な節目だ」と説明する。記念日には、早く弱視を治療して「6歳までに視力1・0」を獲得し、6歳以降も1・0を維持してほしいとの願いが込められている。

弱視の原因は、遠視や乱視といった屈折異常、斜視など。一方、近視の子どもも増えている。文部科学省の24年度の学校保健統計調査によると、広島県内で裸眼視力1・0未満の小学生の割合は36・5%。14年度の26・7%と比べて9・8ポイント増えた。スマートフォンやタブレット端末が

子どもの目は、生後すぐはほとんど見えていないが、3歳ごろまでに急速に発達する。6～8歳に機能がほぼ完成するといわれている。

が挙げられる。広島大病院（広島市南区）眼科の小松香織助教は「子どもは見えにくさを自覚しにくいいため、訴えがない場合が多い」と話す。そのため、3歳児健診や就学前健診が重要になる。家庭で見えにくそうな様子がないか、保護者が観察する必要もある。

6月10日は「こどもの目の日」。日本眼科学会や日本眼科医学会などが2023年に定めた。視力の発達が妨げられ、眼鏡をかけてもよく見えない「弱視」の早期発見・治療と、近視の進行抑制の大切さを知ってもらう狙いだ。大人になってからの視力維持や目の病気の予防にもつながるという。子どもの目の健康を守るポイントを専門家に聞いた。

（鈴木大介）



子どもの弱視を見つける機器を手に、早期治療の重要性を話す小松助教

「6歳までに視力1.0」屋外活動も有効

近視を防ぐには、日常生活でどんなことに注意したらいいか。画面や本との距離を30センチ以上離し、30分に1回は遠くを見て目を休ませる。屋外で1日2時間以上活動することとも有効だ。近視の進行を抑える効果があるとされる治療には、アトロピンという物質を含む点眼薬や、睡眠時に着ける特殊なコンタクトレンズがある。いずれも保険適用外となる。

小松助教は「健診をきちんと受け、気になることがあれば眼科を受診して目の状態を調べてほしい」と勧める。

普及し、近くを見る時間の増加や屋外活動の減少が影響しているとされる。近視になると、眼軸（眼球の奥行き）が伸び、遠くにピントが合わなくなる。小学生の時期に発症しやすく、進行も早い。小松助教は「近視が強まると、網膜剥離や緑内障などのリスクが高まる」と指摘。「眼鏡をかければいい」というのではなく、将来的に目の病気になるために進行予防が大切」と強調する。