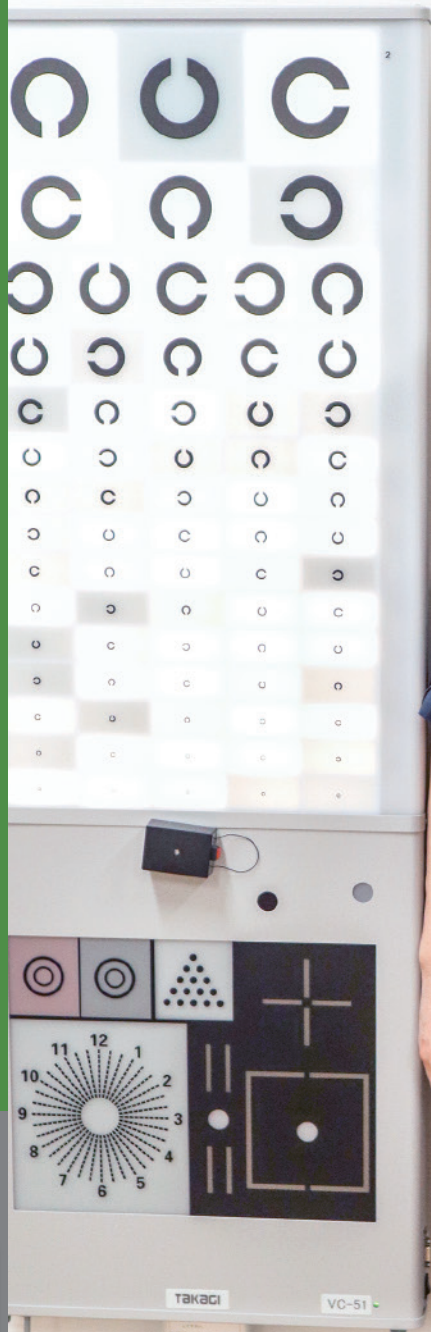


特集

# 子供が近視と言われたら



眼科部長  
井上 真知子  
【いのうえ・まちこ】

鳥取大学:昭和59年卒業  
・日本眼科学会専門医  
・日本眼科学会会員  
・日本斜視弱視学会会員

生まれたばかりの赤ちゃんは0.01くらいの視力しかありませんが、3歳ごろまでに急激に視力が発達し、5歳ごろには成人と同じ程度にまで成熟します。しかし、その後学童期になると近視化して遠方が見えにくくなる子供が出てきます。学校検診で視力が悪く、病院で「近視ですね。」と言われ、どうしようと悩むこととなります。では、子供が近視と言われたら……

浜田医療センターの理念

医療を通じて

「地域で生きる」を  
支援する

## 基本方針

1. 安全で良質な医療の提供
2. 患者に寄り添った医療
3. 介護、福祉との連携
4. 地域の町づくりに貢献
5. 地域住民と職員の健康増進
6. 持続可能な健全経営

## 患者さんの権利

- ・ 人格・価値観が尊重される権利
- ・ 良質な医療を受ける権利
- ・ 十分な説明と情報を得る権利
- ・ 自己決定の権利
- ・ 個人情報を守られる権利

当院を身近に知っていただくため公式ホームページ及び公式 facebook を作成しています。一度ご覧ください。

## ホームページ

<https://hamada.hosp.go.jp/>



## facebook

<https://www.facebook.com/hamadamedicalcenter>



浜田医療センター で検索!

## contents

- 2~3 特集:子供が近視と言われたら
- 4 がん相談支援センター
- 5 認定看護師の活動について
- 6~7 治験管理室からのお知らせ
- 8~9 看護学校だより
- 10 地域連携室
- 11 秋の特別メニュー / 救急外来受診のご案内
- 12 外来診療担当医表

## 1 近視ってなに？

人の眼は、カメラのような構造で目に入ってきた光や色の情報を取り入れ、網膜の上にピントを合わせて映像を認識しています。近視は、ピントの合う位置が網膜よりも前になっている状態で、そのため近くのもののはっきり見えますが、遠くのもののはぼやけて見えます。

## 2 どうして近視になるの？

近視になる原因についてはよく分かっていませんが、遺伝と環境の両方が絡んで起こると考えられています。

小学校に入学する前からの強い近視は、遺伝的な影響が大きいことが知られています。また、弱い近視でも両親が近視の場合は、近視になる確率が高いと報告されています。

環境要因としては、野外活動の減少や近いところを見る作業の増加があります。スマホや携帯ゲーム機・パソコンなどの普及により、子供の生活のなかで近くを見る機会が多くなり、これが近視化を進行させているという説もあります。

## 3 仮性近視は治らない？

近くを長く見ていると、眼の中でピントの調節をしている毛様体が異常に緊張して、一時的に近視の状態になってしまい、これを仮性近視と呼んでいます。緊張を緩める点眼薬で治療をしますが、この状態が本当かどうかについては賛否両論あり、点眼薬の治療も2,3か月続けて効果が出なければ、それ以上は続けても意味がないでしょう。

## 4 近視はいつまで進むの？

体の成長とともに、20歳後半ごろまで近視が進行するのが普通ですが、近視が強い場合やパソコン作業などが増加した場合、成人以後も近視になったり、近視が進んだりすることがあります。

近視があると、緑内障や網膜剥離の病気になるリスクが増え、病的な近視では近視特有の病気を発症して視力が低下することがあります。近視になってもなるべく進行させないことが重要です。

## 5 近視の治療

近視の治療は、ピントを合わせるためにメガネやコンタクトレンズを使います。近視では近くは見えますので、日常生活に不自由がなければすぐにメガネをかけなくてもいい場合もあります。ただし、教室の後ろの席では黒板の字が見えにくくなったりしたらメガネをかけた方がいいでしょう。メガネをかけたり外したりしても近視の度が進むことはありませんので、子供の必要に合わせてメガネを使ってください。

近視が進んだら、授業用の少し強めの度のメガネと、自宅用の弱めのメガネを使い分けると、眼精疲労が少なくかけやすいでしょう。

コンタクトレンズは取り扱いがきちんとできないといけないことや、角膜を傷つけたりすることがあるので、小学生の間はメガネがいいでしょう。

## 6 目に負担をかけない生活をしましょう。

近視はなるべく発症しない方がいいですが、近視になっても進行を予防することが大切です。そのためには・・・

### ●正しい姿勢で読書や勉強をする。

背中をまっすぐに伸ばし、目とほんの距離を30cm以上離しましょう。

### ●途中で目を休ませましょう。

1時間勉強したら10分くらい目を休ませましょう。コンピューターゲームなどは40分以上は続けないようにしましょう。

### ●適度な明るさを保ちましょう。

読書や書き物は300ルクス(蛍光灯の15~20ワット)が必要です。

### ●外で過ごす時間を増やしましょう。

日光に当たる外遊びが少ない子供は近視になりやすいです。1日2時間は外にすることが有効です。建物の影や木陰でも効果は十分ですので、必ずしも直射日光に当たる必要はありません。木陰で過ごす時もスマホなどは使わず、体を動かして過ごしましょう。

近年、近視化の低年齢化が進み、学童の40%が近視という報告もされています。必要以上に近視を進行させず、近視とうまく付き合っていきましょう。

