

ドクター メモ

子供の近視

スマホなどの使用を見直して

子供の視力が低下し続けています。ゲーム機やスマートフォンが普及し、近視の子供が増えたことも要因の一つかもしれませんが。近視が進むと遠くがぼやけて見えるようになりませんが、学校で黒板の字が見えにくくなっても、目を細めたり、隣の席の友だちに尋ねたりするようになり、本人はそれなりに見えていると感じているようです。学校では毎年春に視力検査を行い、学習に必要な視力があるかどうかを調べ、低視力者には眼科受診を勧めています。

視機能の発達は小学校に入學するころにほぼ完成しますが、成長とともに近視の子供が増えてきます。眼鏡などで矯正はできませんが、近視が進み強度になってしまうと、中高年になって緑内障や網膜疾患を発生しやすくなることが知られています。そのため近

視が進行する成長期の間に抑制するさまざまな方法が試みられています。近視の要因として遺伝的因子と環境因子があげられます。両親が近視の子供は近視になりやすいことは早くから知られています。一方、一卵性双生児でも、成長するにつれ近視の度数が異なってくることから環境因子が影響していると考えられています。

近くを長時間見ると近視は進行しやすく、昔から遠くを見る、本との距離を30センチに保つ、外遊びをするなどのことが推奨されていますが、これを継続することは大変なことです。せめて食事の時間と夜10時以降はゲームやスマホを禁止するなど、お家でのルールをつくられてはいかがでしょうか。