

# 健康通信

## 近視について



眼科 部長医師

土屋 亜沙美

近年、近視発症の低年齢化が進んでいます。近視は、将来緑内障や網膜剥離など、近視以外の目の病気にかかるリスクを上昇させることが明らかとなりました。そのため、子どもの時期に近視を発症させない、進行させないことが重要と考えられています。

### 近視のメカニズムは？

近視とは、簡単に言うと、近くのものが見えて、遠くのはピントが合わずにぼやけて見にくい状態です。近視になるメカニズムは、遺伝と環境の両方が関与しています。

遺伝要因とは先祖、両親から受け継いだ遺伝子によって生じるというものです。環境要因は、屋外活動の減少、近見作業

の増加等があげられます。人によって異なる割合で、両者が関与して近視になります。小学校に入る前からの強い近視は、環境よりも遺伝が強く関与しています。

小学校に入学してから近視になる一般的な近視は、単純近視と呼ばれ、環境が大きく影響しています。しかし単純近視でも遺伝の影響は示されており、親の近視の程度が子どもの近視の程度に影響するため、親が近視で、程度が強いほど、近視にならない生活習慣に配慮する必要があります。

### 近視だと将来目の病気になるやすいの？

これまであまり問題視されていなかった近視ですが、疫学データから、近視が

将来目の病気に影響することがわかってきました。軽度の近視でも、緑内障になるリスクは4倍も高く、その他周辺部網膜変性や、網膜剥離、近視性黄斑症などに罹患するリスクが高くなっています。子どもたちが生涯良好な視力を維持するために、小児期に近視の発症と進行を予防することが大切です。

### 近視を防ぐためには 外で過ごす時間を増やしましょう

外遊びの減少が近視の原因とされています。日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいのです。近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが近視予防に効果的と言われています。近視がある子も1日2時間は外にいることが有効です。直射日光のもとでは熱中症や紫外線の悪影響もありますので、無理をしないで外での活動を取り入れましょう。木陰で過ごしたり、帽子やサングラスをしても近視予防に十分な照度が得られます。木陰で過ごす場合も

スマホなどを使用せずに体を動かして過ごしましょう。

### 近くを見る作業では注意しましょう

近くの作業が増えることで近視になる確率が高くなるのは事実です。ただ、近くを見る作業をしないというわけにはいきません。これまでの研究から、少なくとも30センチ以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見るようにして、連続させないことが近視予防に効果があると証明されています。また、読み書きするときは、200ルクス以上の十分な明るさを保つように気をつけましょう。

現在いくつかの予防治療法が検討され臨床応用されていますが、その効果と安全性については、今後さらに長期的かつ大規模な臨床研究を行うて確認する必要があります。あるのが現状ですので、現時点では、お子さんの近視を重症化させないために生活習慣に配慮し、定期検診による適切な矯正指導や管理を受けるように心がけましょう。