

10月のほけんだより

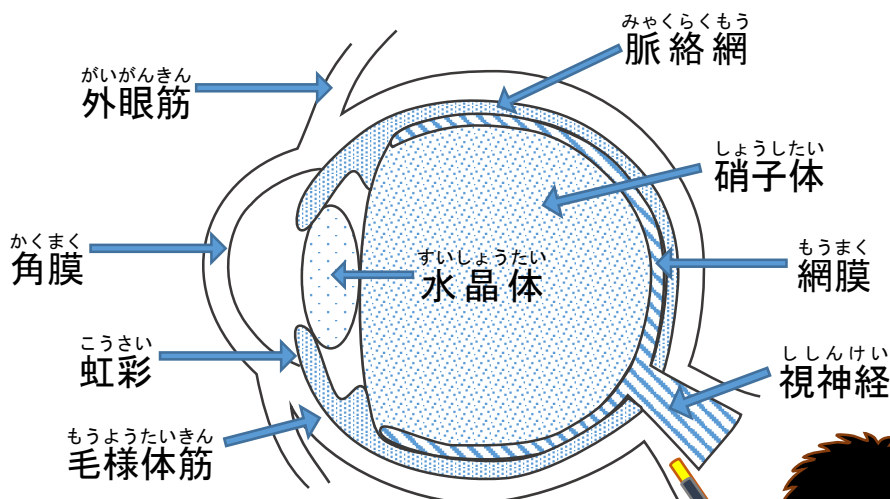
平成30年 第215号



近視について

平成28年度の「学校保健統計調査（文部科学省）」の結果によると、こどもの視力は全国的に悪化傾向にあり、平成18年度以降、視力が最も悪くなっています。近視について正しく知り、日常生活の中で目を大切にしていきましょう。

眼の構造について（図1）



十月十日

水曜日

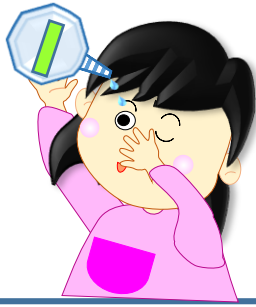
直
な
か
よ
し
た
ら
う
日
と
も
だ
ち
は
な
こ

長時間の ゲームで近視に？

近視の原因は、遺伝的な要素と環境が複雑にからんでいると考えられています。

ゲームに熱中して、必ず近視になるとは限りませんが、熱中しすぎてまばたきをしなくなるので、ドライアイの原因になったり、眼に十分な酸素と栄養がいかなかったりします。





仮性近視ならなおる！

仮性近視の治療には、毎日寝る前に目薬をさす方法があります。

目薬の作用で、点眼後 30 分から 1 時間で毛様体筋の緊張が取れ、その状態が 3~4 時間続きます。それを毎日繰り返すことで毛様体筋の緊張をとるとい治療です。

仮性近視ってなに？

小学生が学校の検診で指摘される視力低下は、“仮性近視”の場合があります。

仮性近視とは、近くを見つめすぎたために、毛様体筋(図 1)が緊張したままになり、水晶体(目のレンズ)がふくらんだまま、元にもどりにくくなった状態です。遠くを見た時も水晶体が薄くならず、近くを見つめたままの状態なので、遠くがぼやけて見えます。

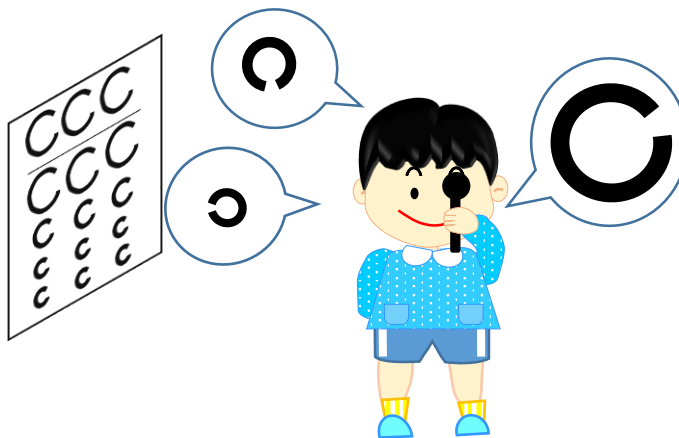


結局のところ 近視への対処は・・・

本当の近視は(仮性近視ではなく)目薬では治りません。近視の多くは眼球の構造上の問題で、通常はメガネやコンタクトレンズで対応することになります。

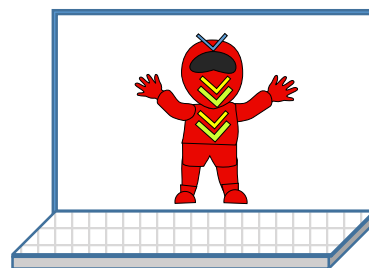
しかし、近視になったからといってすぐにメガネをかける必要は無く、黒板の字が見えにくいなどの不都合が生じた時、必要に応じてかけるとよいでしょう。

よくある質問ですが、メガネをかけることによって近視の度が進行することはありません。



6 歳までの時期は、眼球が一番成長する大切な時期です。目が十分に成長していない幼い頃から、ゲームやパソコン、テレビなどを長時間見て目を使いすぎることは、近視のリスクを高めます。

特に、目のためにはゲームは極力させない方がよいのですが、1 日のゲーム時間を 1 時間に制限したり、休憩時間を設けたり、毎日するのを避けたりすることが重要です。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>