

# かしわの木

## 近視予防 大切な目を守りましょう

園長 片桐 由博

ようやく秋らしさを感じる季節になったようです。朝晩と日中の気温差で体調を崩さないように気をつけてください。幼稚園では先生たちは、14日に行われる北私幼道南ブロック研究大会での保育公開に向けて、準備に追われながら日に日に緊張感が増してきています。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。（以前は「体育の日」として祝日でもありましたが。）目は一度視力が下がるとなかなか回復させることが難しく、眼鏡やコンタクトレンズを着用となります。令和3年度学校保健統計調査結果を見ると

- ・裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、年齢が高くなるにつれておおむね増加傾向となっており、小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数となっている。

という結果が出ています。

それでは幼稚園の5歳児ではどうかというと、4人に1人（24.81%）で小学1年生とほぼ同様でした。幼児なので、まだ視力が出ていないことや、検査に適切に答えているかという疑問があるにしても、気になる数値であると思います。

そこで、～ある雑誌に掲載されていた眼科医の話から～

視力 1.0 未満のすべての人が近視ではありませんが、視力が悪くなる原因は近視が最も多いです。そもそも近視はどんな状態かと言うと、近くの物ははっきり見えますが、遠くの物がぼやけて見えてしまう状態のことです。

それでは近視になったらなぜ困るのでしょうか。

近視の人は将来、進行すると失明してしまう可能性もある緑内障や網膜剥離などの様々な目の病気になる確率が高くなってしまいますのです。強度近視の人と弱度近視の人との比較では10倍以上も目の病気になるリスクが高くなっ

てしまいます。しかも、近視は低年齢であるほど進行しやすいことがわかっています。そのため、小学生のうちに発症してしまうと、強度の近視になってしまう可能性が高くなります。

近視になるのはどうして？

近視になる原因はよくわかっていません。目をたくさん使っても近視になる人とならない人もいます。

それでも、地方の学校と都会の学校を比較すると、近くを見る機会の多い都会の学校の方が、近視の子どもが多いという研究結果もあります。読書や勉強だけでなく、遊ぶ時もスマホやゲームなど近くを見ることが多い人は注意が必要です。

また、「外遊び」の時間も近視に関わっていることがわかってきています。日光に当たる外遊びの時間が少ない子どもは外遊びが多い子に比べて近視になりやすいです。

他に「遺伝」などの理由も挙げられますが、このように「近くを見る時間が長くなること」と「外遊びの時間が短いこと」は近視の原因に大きく関わっていると考えられます。

近視を予防する生活習慣とは

- 画面や本から 30 cm 以上離れましょう。背中を伸ばしてよい姿勢になると自然と 30 cm 離れます。
- 外で遊ぶ時間を作りましょう。直射日光に当たると紫外線や熱中症の心配もありますので、日陰もよいので無理なく外遊びの時間を増やしましょう。
- 部屋は明るすぎたり、暗すぎたりしないようにしましょう。  
部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると、目の負担が大きくなって疲れてしまいます。ちょうどいい明るさにするように心がけましょう。

このようなことに気を付けて生活をして、目の病気にならずにご過ごせるよう、大切な目を守りましょう。