



ひとみすこやか



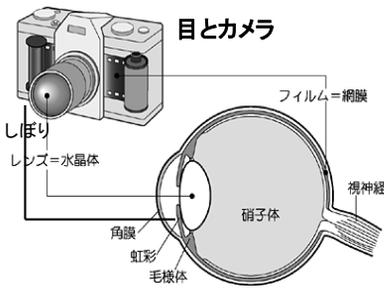
とだ眼科通信 編集版

こどもの視力不良について

学校検診のシーズンです。子供さんが持ち帰る検診結果の用紙にはご家庭でも毎年頭を悩まされていることでしょう。いわゆる屈折異常のしくみから子供さんの視力不良の対応についてまとめました。

視力について

ひとは生後間もなくはほとんど見えません。「物を見る」という刺激で徐々に視力が発達します。個人差がありますが赤ちゃんは0.01くらい、3歳の終わり頃に1.0に到達します。また視力の発達には6歳～8歳くらいまでと言われており、この頃までに1.0に発達できなかった場合は、大人になって矯正しても視力は悪いままになってしまいます。これを弱視といいます。

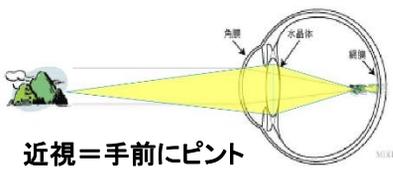


近視の見え方

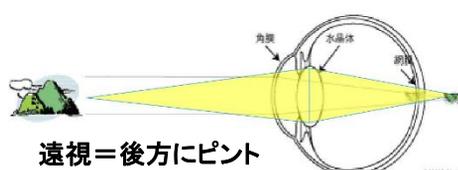
右図のように目はカメラと構造が似ており、しぼり(虹彩)で光の量を調節、レンズ(水晶体)で屈折させフィルム(網膜)で結像し脳が認識します。像が網膜とずれて結像する状態を「屈折異常」といい、下図のように近視・遠視・乱視があります。屈折異常が強いと裸眼では十分に物を認識できず、レンズ使用にて網膜にピントを合わせる必要があります。近視は網膜の手前にピントが合い、遠視は網膜の後方にピントが合う状態です。乱視は光の方向によってピントの合う位置がずれる状態です。また成長に伴って遠視は軽快、近視は進行する傾向があります。

遠視の見え方

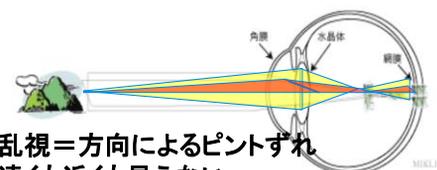
乱視の見え方



近視＝手前にピント
遠くは見えないが近くは見える



遠視＝後方にピント
遠くも近くも見えない



乱視＝方向によるピントずれ
遠くも近くも見えない

医学的に視力とは**レンズで矯正した状態**を判断するもので、たとえ裸眼(レンズなし)の状態でも矯正値が良好ならば「目が悪い」とは言わず、最大限矯正しても数値が不良なさいに「目が悪い」=「目の病気がありそう」と判断します。健診で視力不良を指摘される大部分の子供さんはたとえ裸眼視力が不良でもレンズ矯正すると良好な視力が得られる場合が殆どなので、医学的に「目が悪い」とは言わないのです。但し稀に治療が必要な病気で矯正視力も不良な場合があるので学校から用紙を貰ったら眼科を受診する必要があるわけです。

どのくらいまで様子をみてよいの？

一般的に学校で必要な視力は両眼視で0.7と言われていています。0.7以上得られれば本人が不自由を感じない限り経過観察で良いと考えています。自動車免許も0.7以上あれば眼鏡を義務づけられません。逆に0.7を下回っていれば訴えが無くても勉強などにも支障が出ている事が考えられるので眼鏡使用を考える必要があります。

近視とその進行要因について

小児期の視力不良として一番多いのは近視によるものです。文部科学省が2017年に行った調査によると小学生の3人に1人が裸眼視力1.0以下となり、子供の禁止が過去最高の割合となりました。近視は20歳位まで進行することが判っています。近視は遺伝の影響(親が近視であること)がある一方、環境因子として都市郡で早く、勉強やゲームなどの近業作業が長いほど速く、スポーツなどの屋外活動により抑制されることが明らかになっています。最近では日光に含まれるバイオレットライトという成分の近視抑制効果も検証されており、近視の進行は遺伝的素因と環境因子の両者が複雑に関係しているようです。「よく学び、よく遊べ」昔の人はうまいこと言ったものです。近視抑制法については点眼薬、特殊眼鏡、夜間装用のコンタクトレンズの効果が期待されていますが画期的なものは未だ登場していません



視力に関する俗説について

「眼鏡をかけると度が進む」

子供さんの裸眼視力不良は殆どが近視によるものです。近視は眼球が大きくなれば度数が強くなるので近視の体質があると体の成長に伴い、成人近くまで眼鏡使用の有無に関わらず度が進みます。更に先進国では勉強、読書、パソコンなど近見作業が多く、それも近視進行の環境因子となるようです。家系による遺伝因子は10%前後といわれています。

「訓練や治療で裸眼視力を回復できる」

多くの親御さんが望み、巷でも「視力回復」を掲げた民間療法や商材が溢れています。それ以外の多くは口コミや体験談のみの希薄な根拠しかありません。「2週間で5Kg痩せるサプリメント」「身に着けた途端に1000万円の宝くじが当たったネックレス」と同レベルと言わざるを得ません。



「ゲームのやりすぎ、スマホの長使用时间、テレビを近くで見る、暗い場所での読書で目が悪くなる」

長時間の近見作業や悪環境での目の酷使は調節力が一時的に低下し、ピントが手前に合う癖がつき、一時的な近視状態(前述の調節緊張症)の原因となります。長時間ゲームやスマホを使用し続けるのは避け、テレビは適度な距離をあげ、明るい場所で物を見る習慣をつけましょう。

コンタクトレンズについて

コンタクトレンズは美容上、また運動時において特に重宝される医療装具です。眼球に直接触れるため誤った使い方をすると重篤な障害を起こすので自分で着脱ができ、手入れをする必要があります。中学生位から使用可能でしょう。ただし使用時間制限および目のコンディションによっては使用を控えねばならない場合があるので、まずは眼鏡を持ったうえでの補助用具として考えましょう。

最近のお子さん達は眼鏡に対する抵抗感が少なくなってるように感じます。快適な視力を得るために親御さんも積極的に考えましょう。



診療時間

月・火・水・金
午前 9:00~13:00
午後 15:00~18:00
土
午前 9:00~13:00
木・日・祝日 休診



 とだ眼科

☎ 048 (442) 2620
www.toda-g.com