



こあら通信

小栗小児科医院 2025年12月228号
〒933-0014 富山県高岡市野村869
Tel: 0766-23-2229
URL: <http://oguri-shounika.com>

近視

近年スマートフォンやパソコン、ゲーム等の普及とともに、目の健康への影響が問題となっています

子どもたちの視力が低下している現状

裸眼視力1.0未満の子どもの割合は年を追うごとに増加しており

2024年結果をみると、10年前と比較して

小学生 30.1%→36.8%

中学生 53.0%→60.6%

高校生 62.8%→71.6%

とどの年代も約7~9%増加しています

* 1



視力低下の原因は、近視が大きな割合を占めることがわかっています

視力1.0未満と近視の割合

裸眼視力0.9以下~0.7までの子どものうち近視は60%

裸眼視力0.6以下~0.3までの子どものうち近視は84.8%

裸眼視力0.2以下の子どものうち近視は94.5%

* 2

なぜ近視になるのか

子どもたちの視力低下の原因の大部分を占める近視は、近くのものをはっきり見えるが、遠くのものははっきり見えない状態のことをいいます。

近くを見るとき、眼の「水晶体」は厚くなります。近くばかりを見ることが続くと、水晶体の厚みを変えてピントを合わせる役割をもつ「毛様体筋」が緊張します。この緊張が続くと水晶体が厚いままになってピントが合いにくくなり、近視が進むことがあります。また、水晶体の厚みが増しピントが網膜にぼやけた状態で投影されてしまうことで、ピントを合わせようと眼軸が伸び、近視になるといわれています。

近年スマートフォンやゲーム、タブレットなどが普及し、子どもたちが目のすぐ近くで画面を見る場面が増えていることが近視のこどもが増えている要因の一つといえます。



近視サイン

黒板の文字が見えにくいと訴える

遠くを見るときに目を細めている

テレビや本等、そばまで近づいて見ている等

このような近視の兆候が見られたら、眼科で相談することをお勧めします

目の健康を守るためスマホやタブレットの使用ルールを決めましょう
スマホやタブレットとの距離は30cmをキープし良い姿勢で見る
適切な休憩(30分毎に目を休ませる等)

スマホの使用制限

室内の照明環境の配慮 暗い部屋では使用を避ける

スマホやタブレット使用時の画面の明るさを周囲の環境に合わせる

子どもの視力を守る5か条

- ① スマホやタブレットなどは、4歳までは可能な限り触らせない、見せない
- ② 目と画面は30cmの距離をおく
- ③ 30分継続して見たら、20秒以上遠くを見る。長時間継続して見ない
- ④ 1日2時間は外で遊ぶ(活動する)
- ⑤ 就寝2時間くらい前には見ない

日常のスマートフォンやタブレットの使用を家族でルールをきめて、目の健康を保ちましょう。

日本小児眼科学会 近視について 及び若年者の後天性両性内斜視に対する提言

* 1文部科学省「令和6年度学校保健統計調査」

* 2文部科学省「令和5年度児童生徒の近視実態調査解析結果報告書」

担当K