

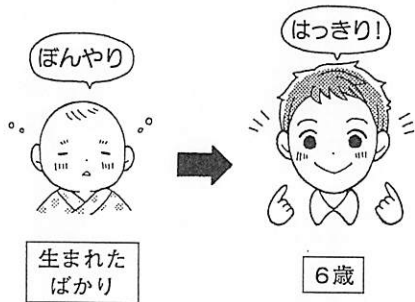
ほけんニュース

10月10日は目の愛護デー

子どもの目の健康と気をつけたい病気

令和元(2019)年度「学校保健統計調査」(文部科学省)によると、裸眼視力1.0未満の5歳児は26.06%でした。しかし、小・中・高等学校では、令和元年度の裸眼視力1.0未満の者の割合が過去最多となっており、小学校では34.57%、中学校では57.47%、高等学校では67.64%と、子どもの裸眼視力低下が懸念されています。目の健康を保つためには、乳幼児期から生活習慣などに気を配る必要があります。

子どもの目の発達について



生まれたばかりの赤ちゃんは、目はほとんど見えない状態で、明るいか暗いかかわかりません。生後3か月頃でも0.01~0.02程度で、この頃までに母親などの顔をじっと見つめたり、目でものを追ったりするようになります。生後6か月で、0.04~0.08程度になり、視線もほぼ定まってきます。3歳頃には、半数以上の子どもは1.0の視力になります。幼児期は視力が発達する大切な時期で、6歳頃には、1.0~1.2の視力まで発達します。

目の健康のために心がけたい生活習慣

- 十分な外遊びを行い、日光に当たるようにしましょう。
- 絵本などを見る時は、目から30cm以上離して読みましょう。
- 絵本を見たり、テレビを見たりする時は、よい姿勢で見ます。左右の距離が均等になるようにしましょう。
- 早起き早寝を心がけましょう。
- 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



早期発見したい 目の病気

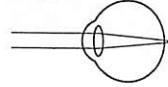
自治体の3歳児健診では視力検査が行われますので、きちんと受けるようにします。屈折異常や目の病気を早期発見することにもつながり、眼鏡による矯正や訓練などで治療し、視力を発達させることができます。

また、子どもの目で気になることがあれば、早めに眼科を受診しましょう。

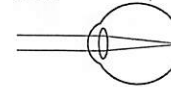
遠視

普通にものを見た時に、目に入ってきた光が網膜より後ろの位置で像を結んでしまう屈折異常が遠視です。これは遠くも近くも見えづらい状態で、そのまま放っておくと弱視や斜視になることがあります。

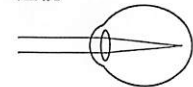
遠視



正視



近視



近視

普通に遠くを見た時に、網膜より手前で像を結んでしまい、遠くのもがよく見えない屈折異常をいいます。ただし、近くにあるものは比較的よく見えます。

弱視

眼球や視神経、脳などに異常がないのに、視力の発達が妨げられて、眼鏡をかけても矯正できない場合を弱視といいます。強度の遠視や斜視がある場合に、矯正しないまましていると、正常に見る能力が発達しません。そのため、早期に発見して、治療や矯正をすることが必要です。

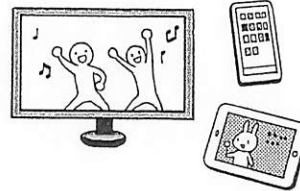


斜視

片方の目の視線は目標に向けられるのに、もう一方の目の視線の向きが別の方向を向いている状態をいいます。斜視のある目を使わずにものを見るようにするため、その目の視力が発達していきません。また、両眼視機能の発達も妨げられてしまいます。

遠視が原因の場合は、眼鏡で矯正できることもあります。治療方針は眼科医との相談が必要です。

テレビ・スマホ・タブレットとのつき合い方を考えよう



現代は、幼児からテレビやスマホ、タブレットなどを利用する機会が多くなっています。子どもが長時間使用する状況にならないように注意が必要です。また、使用時は、子どもが一人で遊ぶのではなく、おとなと一緒に、声かけをしながら使用し、そばで見守るようにします。使用後は、目を休めたり、外遊びをさせたりするように心がけます。