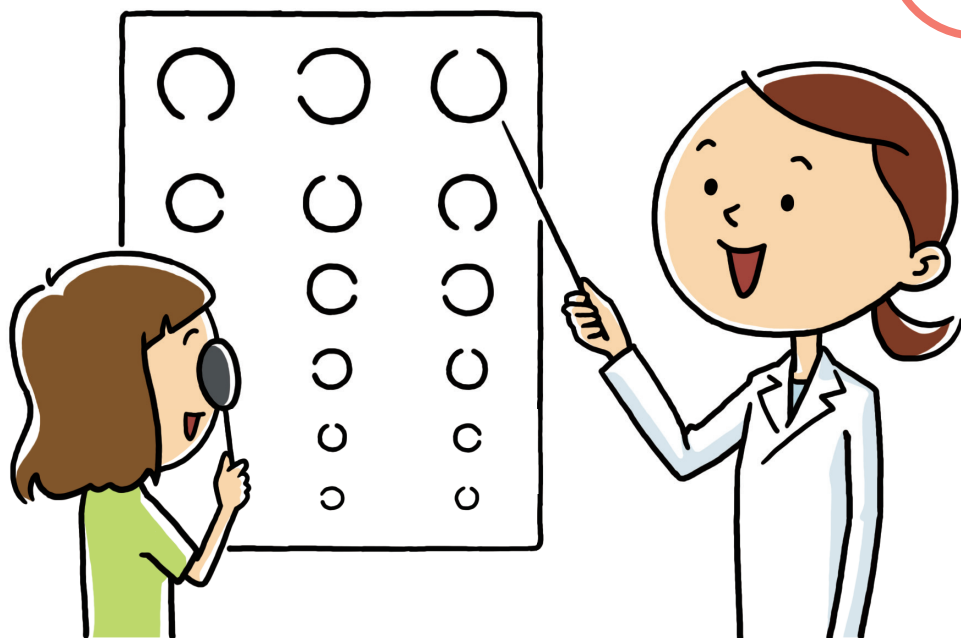


みんなのけんこう

一般社団法人 長野県医師会 長野市大字三輪1316番地9 TEL.026-219-3600
<https://www.nagano.med.or.jp/>

vol.84

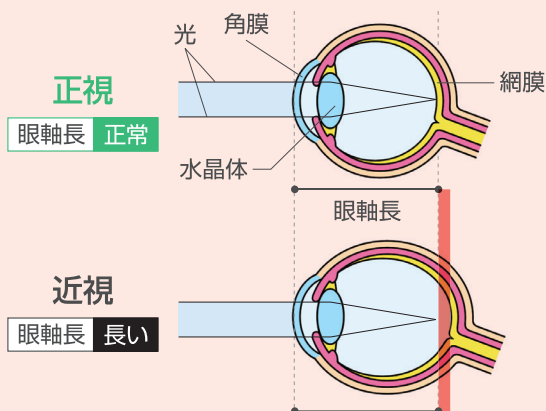
令和7年9月発行



近年、増加傾向にある子どもの近視 早めの対応で防止・ 進行スピードをゆるやかに

近視のメカニズム

目の構造はカメラに例えられることがあります。角膜と水晶体はレンズの役割、網膜はフィルムの役割を果たします。正常な目の状態だと、目の中に入った光が網膜の位置で像を結びピントが合いますが、近視は、眼球の形（眼軸長）が前後方向に長くなることで、ピントの合う位置が網膜よりも前になっている状態。近くのははっきりと見えますが、遠くのはぼやけて見えます。



どうして、近視になるの？



近視には、遺伝的要因と環境的要因が密接に関わっていると言われています。環境的要因には近年のスマホや携帯ゲーム機の普及に伴い、近いところを見る作業の増加が挙げられ、科学的に立証するために、現在研究がなされているところです。

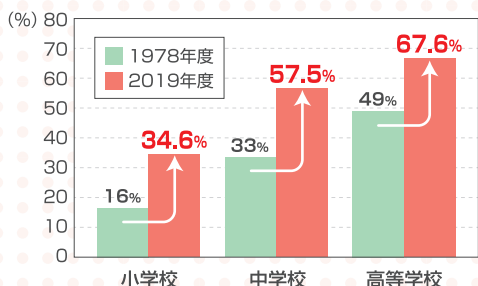
小学校に入る前の幼児期の強い近視は、遺伝が環境よりも強く影響しているとされます。小学校入学後（学童期）になる近視（単純近視）は環境の影響、すなわち生活習慣によるところが大きい傾向にあります。また、近視は早期に発症するほど、進行が早くなることもわかっています。

学童生徒の近視の現状

裸眼視力1.0未満の学童生徒が年々増加傾向にあります。その理由として、先に挙げたスマホや携帯ゲーム機の普及の他に、コロナ禍による生活習慣の変化により外遊びの時間が減少したことも理由に挙げられます。

たとえ軽度でも、将来、緑内障や網膜剥離など目の病気にかかるリスクが上昇するという調査結果も。たかが近視と看過せず、生活習慣の見直しや進行抑制の治療などに目を向けましょう。

■裸眼視力1.0未満の子どもの割合



文部科学省 学校保健統計調査

■近視度数と眼疾患のオッズ比（罹りやすさ）

近視度数	白内障	緑内障	周辺部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
弱度近視 (-1 to -3D)	2倍	4倍	6倍	3倍	2倍
中等度近視 (-3 to -6D)	3倍	4倍	18倍	9倍	10倍
強度近視 (> -6D)	5倍	14倍	40倍	22倍	41倍

Flitcroft DJ. Prog Retin Eye Res. 2012 参照

園や学校での視力検査を眼科受診の目安に

園や学校で行われる視力検査ではA～Dの四段階で判定されます。B～Dの診断を受けたタイミングが眼科を受診する目安に。早めの受診、治療や対策が近視の進行抑制に繋がります。

見え方の
A
B
C
D



A (1.0以上)

一番後ろの席からでも、黒板の文字がよく見えます。



B (0.7～0.9)

後ろの方の席はほとんど読めますが、近視のはじまりであることが多いので眼科の受診を進められます。



C (0.3～0.6)

後ろの方の席では黒板の文字は見えにくい状態。眼科の受診が必要。



D (0.2以下)

前の方でも文字が見えにくい状態。すぐに眼科へ。

黒板

近視の進行を防ぐためにできること

視距離は30cm以上

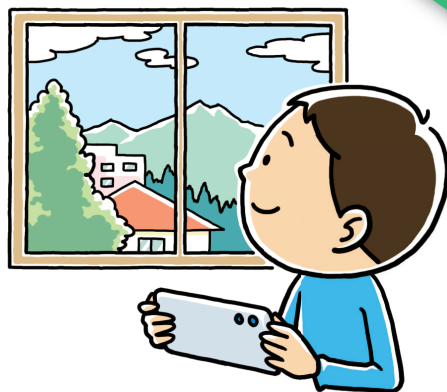


学習時のタブレットは正しい姿勢と距離で

ICT教育の浸透により、授業でタブレット端末を使うシーンが多くなりました。正しい姿勢とタブレットからの距離を保つことで目の負担の軽減に繋がります。

画面を30cm以上離して30分観たら20秒遠くを見る

タブレット、スマートフォン、携帯ゲーム機は30cm以上離して観て、30分使用するとに20秒遠くを見て目を休めましょう。画面を見ているとつい集中してしまうので、アラームを設定しておくのも手。

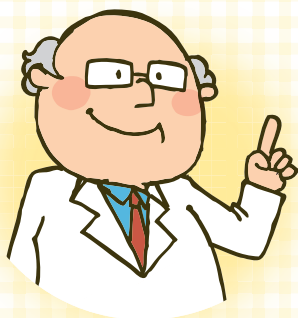


1日2時間、外遊びを取り入れる

学校における屋外活動時間を1日2時間取り入れることで、近視の有病率^(※)が約70%減少、近視の進行は約60%減少、眼軸長伸長が約60%減少することが研究結果からわかっています。近視の進行抑制だけでなく、予防の面でも外遊びは有効と言えます。必ずしも直射日光のもとで過ごす必要があるわけではなく、建物の影や木陰でも近視予防に必要な照度が確保できることが多いです。外で過ごす際は、熱中症や紫外線にも配慮しながら過ごしましょう。



※特定の疾病や状態にある人がいる割合を示す指標



知っておきたい トピックス

近視の進行抑制治療法

低濃度アトロピン点眼

もともと小児の斜視や弱視の検査などに使われてきたアトロピン点眼ですが、その濃度の10～100倍の低濃度を毎日1回寝の前に点眼を続けることで近視進行を抑制する効果があることが分かりました。2025年4月に発売されたリジュセア® ミニ点眼液は保険適応外で30日分で希望小売価格4,380円（税込）です。



オルソケラトロジー

寝ている間に特殊な形状のハードコンタクトレンズを装用することで、角膜の形状を平坦化し、近視を矯正する方法。レンズを外しても一定時間角膜の形状が維持されるため、昼間は裸眼視力が改善し、メガネやコンタクトレンズの装用が不要に。さらに角膜が平坦化することで、近視進行が抑制されることが分かりました。費用は15-20万円で、定期通院が必要です。

その他、**多焦点コンタクトレンズ、特定波長可視光線による治療法、特殊な眼鏡による治療**など、近視の進行抑制は日々研究されています。

現在近視の進行抑制の治療法については、海外では認可承認を受けているものも多くあります。しかし、ここに記した治療法は、日本国内では自由診療になるため、長期間に渡り継続して治療をおこなっていくのは費用がかさんでしまうという現状があります。治療をする場合は、主治医と相談し、治療による効果と副作用を十分に検討した上でおこなっていきましょう。



植物性乳酸菌発酵熟成法により、
お米のたんぱく質量を調整した
「**新ゆめごはん**」シリーズ

本品は、消費者庁許可の特別用途食品
(病者用食品)ではありません。



新ゆめごはん1/40

たんぱく質が普通の
ごはんの1/40*です。

小盛り 140g	たんぱく質 0.08g
普通盛り 180g	たんぱく質 0.11g
大盛り 200g	たんぱく質 0.12g



新ゆめごはん1/25

たんぱく質が普通の
ごはんの1/25*です。

小盛り 140g	たんぱく質 0.1g
普通盛り 180g	たんぱく質 0.2g
大盛り 200g	たんぱく質 0.2g

* 日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稲めし 精白米 うるち米」と比較



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>

キッセイ食事サポートサービス

☎ 0120-515-260 (土・日・祝日を除く 9:00～17:00)