

小学生の3人に1人が視力1.0未満

子どもの近視

どう防ぐ

進行を抑えるには

眼鏡・コンタクトの注意点

文部科学省が今年発表した調査データでは、「裸眼視力1.0未満」の割合が小学生で36.87%で、3人に1人以上。幼稚園(5歳)でも24.81%、ほぼ4人に1人という結果が出た。普段の生活では気づきにくい視力の低下。どのようにして抑えればいいのか、メガネやコンタクトを使用する際に気をつけなければいけないことなど、眼科専門スタッフとともに考えてみる。



拡大鏡を使い前眼部を観察する細隙灯顕微鏡検査。

子どもの近視には2種類の原因がある

小学校の視力検査で、今まで子どもの視力に問題ないと思っていたのが視力0.9<0.7のB判定や0.6<0.3以下のC判定が出てショックを受けるというケースが増えているという。文部科学省の最新の調査結果では、裸眼視力1.0未満の割合は6歳で23.04%が11歳では50.03%に。小学生全体で3人に1人以上、6年生で半数以上が視力1.0未満となっている。B判定のレベルであれば日常生活にほとんど支障はないものの、気づかないうちに近視が進行していく恐れがあるのだ。

カイバナ眼科クリニックの視能訓練士・富崎千穂さんによると、近視には大きく分けて2つの種類があるという。眼球自体が大きく伸びる場合(軸性近視)と、スマホやタブレットなどの長時間使用でピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が凝り固まっておこる調節緊張症(仮性近視)だ。

カイバナ眼科クリニックでは受診に訪れた患者さんに検査を実施した上で、毛様体筋の緊張をほぐす点眼薬を処方し、経過を観察して近視の状態を判断。点眼薬で一定の効果が見られればそのまま様子を見ていくことになるが、近視の進行具合によってはお眼鏡と相談して眼鏡やコ

ンタクトの使用を検討していくことになるという。

眼鏡やコンタクト、いつから使い始める?

子どもの近視の進行が見られた場合、どの時点から眼鏡を使い始めた方がいいのだろうか。視力が0.6以下になったときが一つの目安といった情報を目にすることもあるが、一定の基準はないという。「視力の数値だけでなく、年齢や近視度数、日常生活での不便さや遺伝要素、本人の意志などさまざまな条件を加味して判断することになりますので、十分に検査を行った上で眼科医と相談しながら判断していただければと思います」と富崎さん。

最近ではコンタクトレンズの使用開始年齢が下がってきており、中学校進学を機にコンタクトに替えるケースが多いものの、小学校でコンタクトを使い始める子どもが徐々に増えてきているという調査結果もある。中には眼鏡を使わずに初めからコンタクトを使うという子どもも見られるという。「度数が強い眼鏡をかける対象物が小さく見えますが、コンタクトの場合は適正な大きさで見えるので、コンタクトに替えて見やすくなったというお声も聞きます」と検査スタッフの西原菜津紀さん。ただ、目の調子によってはコンタクトを使えないこともあるので、眼鏡は1本持っていた方がいいとのこと。

「目に直接あたるコンタクトレンズは、医療機器の中でも最もレベルの高い『高度管理医療機器』になります。慎重

に取り扱っていただけるようにお願いしています」と西原さん。何かのときに外せなくなってしまうことがあってはならない。眼科医院では取り扱い方や装着方法をしっかりと練習してマスターしてもらった上でコンタクトを処方しているという。

近視の進行を抑える方法を知っておこう



子どもの近視の進行を抑えることはできるのか、子どもの視力低下に悩む人にとって非常に気になるところだ。カイバナ眼科クリニックでは眼軸長の伸びを抑えて近視の進行を軽減させる効果が期待できる「低濃度アトロピン点眼薬」による治療を行っている。1日1回寝る前に1滴点眼するというもので、3カ月毎に定期検査が必要となる。

また、特殊なデザインのコンタクトレンズを装着して近視を矯正する「オルソケラトロジー治療」も行っている。夜寝る時に専用コンタクトレンズを装着。寝ている間に角膜の形状を変形させることで、昼間は裸眼で生活ができるという。保険対象外のため費用は高価になるが、子どもの近視進行抑制効果が期待される治療の一つとして注目されている。

近視の進行を抑えるのは簡単なことではないが、最近の研究では、屋外の明るい環境で過ごす時間が長い子どもほど近視になりにくく、1日2時間の外遊びをする子どもは近視が進行しにくいというデータが出ている。太陽光の波長の一つに眼軸長の伸びを抑制して近視の進行を抑える効果があるのだという。1日2時間、太陽の光を浴びて過ごすのはなかなか難しいが、スマホやタ

ブレットの使用時間といった生活習慣の見直しや眼科での適切な診療など、まずはできることから取り組んでいくことが大切だ。



取材協力 医療法人スワン カイバナ眼科クリニック検査スタッフ 富崎千穂さん(左) 西原菜津紀さん(右)

詳しい近視についてはこちらから



子どもの近視 気になること Q&A



Q 眼鏡をかけるのと近視がいつそう進行しませんか?

A 以前からそういう心配をされる声がありますが、中等度以上の近視の場合は無理に裸眼で見ようとすることでかえって症状が進んでしまうこともあります。適した眼鏡をかけている方が近視の抑制にも繋がります。

Q コンタクトを考えているのですが、ハードとソフトはどちらがおすすですか?

A 衛生面から考えると1dayや2weekで使い捨てができるソフトがおすすで現在の主流です。ハードは目から落ちやすく、慣れるまで目がゴロゴロする感覚がありますが、向き不向きがあるためかかりつけ医に相談してみてください。

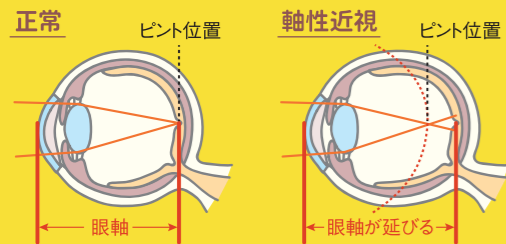
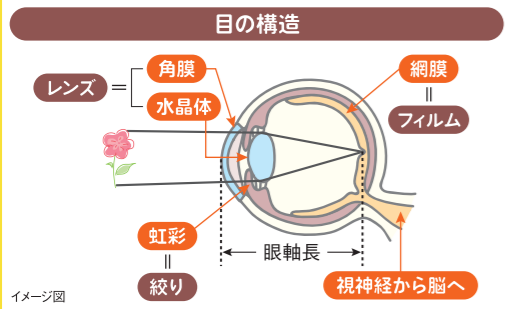
Q ネットで安いカラーコンタクトを購入しても大丈夫?

A カラーコンタクトは透明のコンタクトに比べると酸素を通す量が減って目が乾燥しやすくなります。長期間使用できるタイプなども販売されていますが、着色成分が落ちて目に悪影響を与える心配もあります。眼科で処方してもらうことをお勧めします。



自覚的視力検査で、裸眼視力・矯正視力を測定。

近視のメカニズム一例



目に入った光が角膜と水晶体で屈折して網膜にピントが合うのが正常な状態だが、近視は網膜よりも手前にピントが合う状態。成長期に眼軸が大きくなって眼軸長が伸びると、よりピントが合いにくくなる。