

# 11月HUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

11月のテーマ：小児の近視

小児の視力低下は、ほとんどは近視、遠視、乱視などの屈折異常です。3歳児健診では視力検査が取り入れられています。また、近年TV、スマホ、ゲームなどの長時間使用、さらに目の近くでの使用が長く、屈折異常のこどもが増加しています。

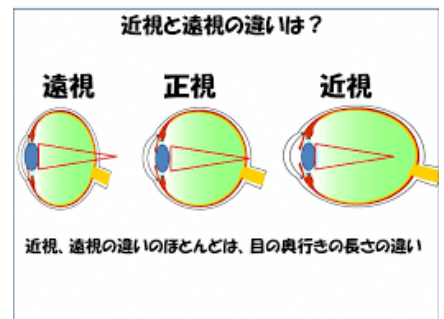
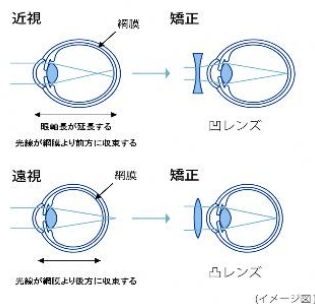
正常視力は生後1カ月で0.03、3カ月で0.1、6カ月で0.2、1歳で0.3、3歳半健診ではランドルト環による視力検査が可能になり、70%が、4歳児では76%、5歳児で86%、6歳児でほぼ100%が裸眼視1.0となります。

最近では、ランドルト環視力表の読み取り検査より、簡単に生後6カ月からお母さんに抱っこされた状態で、検査前点眼等の処置をしなくても、カメラで写真を撮る感覚で、レンズを覗き込ませる方法で、瞬時に行うスポットビジョンスクリーナーでは近視、遠視、乱視などの屈折異常や屈折の左右差、同行不同、斜視の検査ができます。津市でも3歳児健診でこの夏から使用されるようになりました。一般の小児科でも健診の一環として取り入れる先生が増えております。



(写真撮影のような雰囲気で行っています。)

近視は目の奥行き(眼軸長)が長いか、水晶体(レンズ)屈折力が大きいため、遠くの物の像が網膜より前に結ぶ状態をいいます。近くの物はよく見えます。



近視は遺伝でしょうか？ 双生

児の片方は外遊びをして、TVやゲームをしない環境を。もう片方はTVやゲームのある環境で、室内で遊ぶ状態を作ると、明らかに差ができます。もっばら環境因子が関係しています。また、昭和初期の大学生は50%が近視、戦中、戦後の勉強もままならない時期では近視が激減しました。近視の予防は将来、白内障、緑内障や網膜剥離などのリスクを上昇させることが、疫学調査から明らかにされています。乳幼児、小児では1日2時間以上は遠くを見る、外遊びが(もちろん直射日光には注意しましょう)いいでしょう。近くでの作業(勉強、本読み、TV、ゲームなど)30cm以上の距離をとり、明るさを十分にとり、30分に一度は遠くを見るようにしましょう。目に悪い環境下で過ごす子どもには年に2~3度は視力検査をしましょう。近視と言われたら専門医(眼科)にかかりましょう。

