



近年、子どもの近視増加が危惧されています。近視になる要因は、遺伝的要因と環境要因がありますが、近年の近視増加は環境による影響が大きいと考えられています。たとえば、寝る時間が遅い、睡眠が短い、スマホやゲームを1時間以上続けてやる、30cm以内の距離で本を読む、外遊びの減少などです。近視は、将来、緑内障や網膜剥離などの目の病気にかかる率が高くなると言われています。そのため、できるだけ近視になることや近視の進行を予防することが大切になってきます。眼をいたわる生活を心がけましょう。

## ▶近視の進行を遅らせるために日常生活でできること



大人になってから近視を発症する場合や近視の進行が止まらない場合もあるので、予防には早めに取りかかりましょう！

近くを見る作業を  
20分程度したら  
5分程度  
窓の外を見る

1日2時間程度  
太陽の光を  
浴びる

スマホや読書は  
よい姿勢で行う  
\*30cm程度離す。  
背筋はまっすぐ。

読書などは  
明るい  
環境で行う

質のよい  
睡眠をとる  
\*眠る前に強い光を  
浴びない

バランスのよい  
食事をとる  
\*クロセチン、ルテイン、  
ビタミンAが◎

疲れ目など  
気になる症状は  
早めに受診を

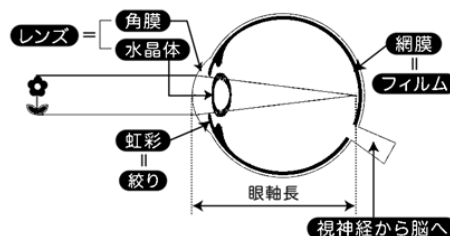
## ▶こんな症状はありませんか？

- ☐ 目を細めたり、眉間にシワをよせて見ようとする。
- ☐ 頻繁に目を擦ったり、パチパチしたりする。
- ☐ 上目づかいで見る。
- ☐ 本やゲームに顔を近づける。
- ☐ 机に顔を近づけて勉強する。
- ☐ 首を傾けたり、横目で見ようとしたりする。
- ☐ テレビを見ると、どんどんテレビに近寄っていく。

⇒1つでも当てはまる場合は、近視の状態かもしれません。



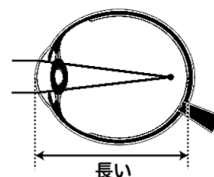
## ▶目の構造 と 近視



イメージ図

◆近視の多くは、「眼軸長（がんじくちょう：眼の奥行き長さ）」がのびすぎて、網膜にピントが合わないものです。

◆一度伸びすぎてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われています。



## ▶近視は進ませないことが大切！

近視は・・・

- ◆年齢があがるにつれて進行することが多い
- ◆発症年齢が早いほど、将来、より強い近視になる傾向がある
- ◆近視が進みすぎると眼の病気になる可能性も高まる

⇒視力検査の結果だけでは、眼の状態の変化を正確に把握することはできません。視力検査の結果がC,Dの人や気になる症状がある人は、眼科受診をオススメします。

視力が落ちたときは、近視だけでなく、他の眼疾患が起きていることもあるので、早めに対応しましょう。

