

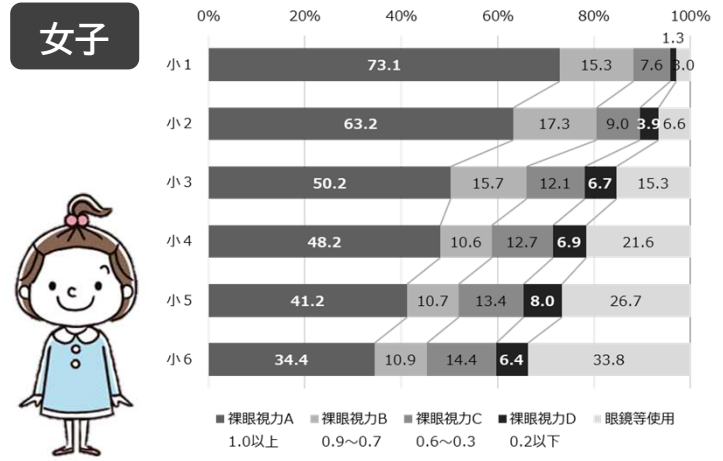
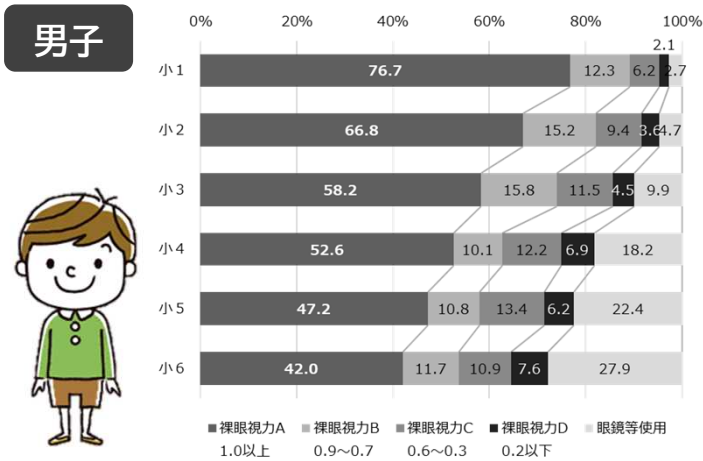
大府市 子どもの近視予防プロジェクト

10月10日は目の愛護デー！ 近視予防の取組を継続しよう！

1. 令和5年度の学校健診の結果について

令和5年度に実施した学校健診の結果を見ると、**小1の児童では裸眼視力1.0以下または眼鏡等使用の児童の割合は男女とも3割弱となっていますが**、学年が上がるにつれてその割合が大きくなり、小6の児童では、男子の58.0%、女子の65.6%が視力1.0未満または眼鏡等使用となっています。

※視力低下の原因は、遠視や乱視、弱視などもありますが、その多くが近視によるものと考えられています。



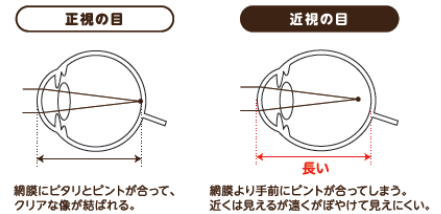
出典:大府市学校保健統計(令和5年度)

2. 近視とは

近視とは、網膜より手前にピントが合ってしまう遠くのものが見えづらくなる状態です。**近視による視力低下は主に、目の奥行き(眼軸長)が伸びすぎることによって起こりますが、残念ながら現在の医学では一度伸び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。

また、近視になるのが早いほど、将来近視が強くなる傾向にあり、近視が強いほど、将来失明につながる目の病気にかかるリスクが高まると指摘されています。

成長段階にある子どもの頃が最も近視が進みやすいため、この時期の重点的な予防、対策が重要です。



近視による眼疾患のかりやすさ

近視度数	網膜剥離	緑内障
弱度近視 (-1~-3D)	3倍	4倍
中等度近視 (-3~-6D)	9倍	4倍
強度近視 (-6D未満)	22倍	14倍

※D=屈折度数
網膜剥離:網膜が割れて、視力が低下する病気
緑内障:視神経の障害により、視野が徐々に欠けたり狭くなったりする病気

3. 近視予防のために取り組んでほしいこと

6月から7月にかけて全小学校で出前講座を実施し、近視を予防するために取り組んでほしい3つのことをお伝えしました。出前講座で配布した夏休み取組カレンダーは、573名の児童から提出をいただきました。お子さまと一緒に取り組んでいただき、ありがとうございました！

これから日が短くなり、屋内で過ごす時間が長くなると、読書やゲームなど、近くを見る時間も長くなりがちです。ご家庭でお子さまと一緒に再度振り返っていただき、引き続き取り組んでいただくようお願いします。

① しせいをただそう!



- 見る対象が近いほど、寄り目にする力や、近くにピントを合わせる調節力が働き、目の疲れや近視のリスクが高まります。
- 近くを見るときは、ものとの距離を30cmとりましょう。

② 30ぷんに1かいは目をやすめよう!



- 近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。30分に1回は20秒以上遠くを見る(または目を閉じる)ようにしましょう。
- 6m以上遠くをぼんやり見るのが理想です。

③ そとにでよう!



- 最近の研究で、屋外活動に近視抑制効果があることが明らかになっています。
- 理想は1日2時間、自然光の下で過ごすこと。日陰や日傘、帽子はOKです。

★より詳しく知りたい方へ 日本眼科医会「ギガっこ デジたん！」 https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html



大府市は、令和4年度から、産学官連携による「大府市子どもの近視予防プロジェクト」を展開しています。