

【連載】**こどもすくすくカルテ** 22



幼児の目の注意点②—近視ほか



今月の先生：松久充子先生  
医療法人 橋桜会  
さくら眼科 院長

幼児期から近視予防を

●増えている近視

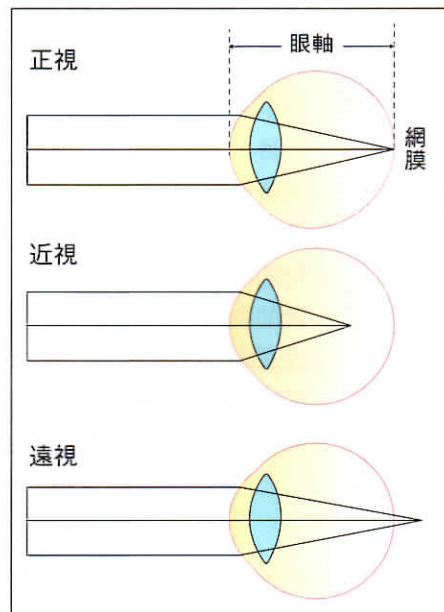
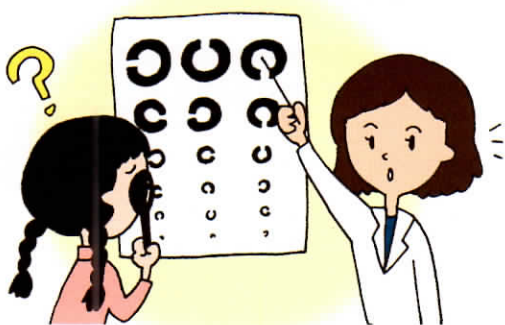
私たち東アジア人は近視の多い民族です。近年では、PCやスマートフォン多用など近距離を見つめる作業の増加などにより近視が増加してきて、より強度になる傾向にあります。強度の近視になると、加齢とともに網膜剥離や

緑内障、黄斑変性などの視力障害をきたす疾患が増えるため、注意が必要です。

2018年の日本における中途失明の原因は、緑内障、網膜色素変性症、糖尿病網膜症、黄斑変性、変性近視などによる網脈絡膜萎縮の順になっています。

ですので、今後は近視に関わる疾患が増えてくると言われています。近視の進行の

予防は、私たち日本の将来のためにも非常に重要な課題なのです。



●正しい姿勢と屋外での遊び

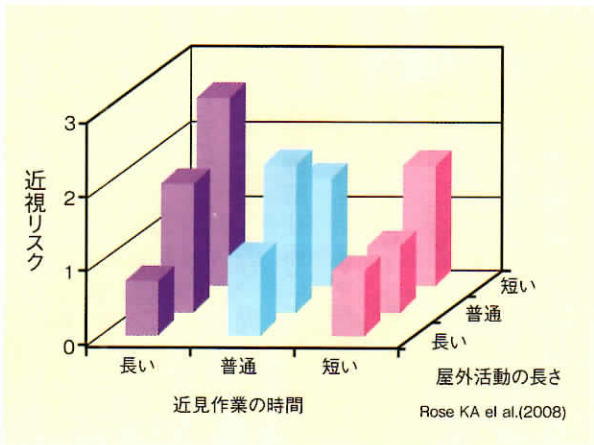
眼球の成長による眼軸の伸びは、21〜22歳くらいで止まります。長寿となった今、この時期までに眼軸の伸びを抑えることが、生涯を不自由ない視覚を維持できるかを左右することとなります。

両親のどちらか、もしくは両方が近視である場合は、ほとんどの児が近視になります。これは眼軸長の遺伝子によるものですが、その上、環境要因が大きく重なっていることがわかってきました。

近くでものを見続けることは眼軸を伸ばすというところ、つまり近視を進行させるというところがわかってきました。昔からいらわれてきた「姿勢よく」ということは本当に大切なことだったので、幼児期から姿勢よく読み書きする習慣をつけましょう。よい姿勢は食事にも通ずるも

裸眼（調節をしない状態）で遠くを見たとき、網膜の中心部（黄斑）に「ピタリ」と焦点を結ぶ屈折状態の人を「正視」といいます。でも、実際に網膜にきちんと焦点が合う人ばかりではありません。多く人は屈折状態にズレを持っていて、焦点が網膜より前にある状態を「近視」といいます。生まれたときは顔も眼球も小さいためほとんどが遠視なのですが、成長とともに眼球が大きくなって眼軸が伸びていくため遠視が弱くなります。ちょうど良い長さになれば正視、伸びすぎた場合には近視に変化してしまいます。

ちゃんとした知識を持って、近視が進行しすぎないように、幼児期から注意しあげていくのです。



のがあります。お茶碗とお箸を正しく持って両手で美しく食べる、いわゆる日本人としての行儀作法は幼児期にこそ習慣化させるべきでしょう。

また、屋内遊びより屋外遊びをする児の方が近視化しにくいということもわかっています。ゲームやテレビを長時間見続けることは目にとっては良いことではありません。子どもは外で元気に遊ぶびよく眠ることが大切です。

近視になったら適切な眼鏡をかけることも、近視の進行予防に重要であることが証明されました。視力が



低下しているにもかかわらず眼鏡をかけない、もしくは弱い眼鏡・古い眼鏡をかけていると、近視はより進行しやすくなります。

### 3D時代に向けて

映画にテレビ、ゲームまで3Dが大流行です。幼児は視機能(視力・両眼視機能)の発達過程です。3Dは両眼視機能がしっかりしなければ味わうことができませんので、斜視や斜位・不同視(左右の目の度数が大きく異なる)などがあると難しくなります。

また、3D映画を長時間見続けることで斜視になってしまったという報告もあります。幼児期に3Dを取り入れることには、注意を払っていただきたいと思えます。



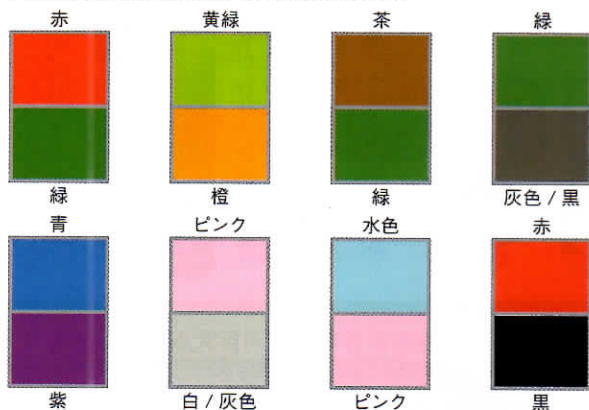
### 色覚について

わが国では男性の5%、女性の0.2%が先天性色覚異常です。女性の約10%が保因者ですので、両親が正常でも色覚異常児は生まれます。色覚異常とは、一番多い正常者の色の感

じ方と異なるパターンのもので、色が全くわからないわけではありません。個人差が大きく、明るさや面積、注意力にも左右されますが、大まかにいうと、赤と緑、橙と黄緑、茶と緑、青と紫、ピンクと白・灰色、緑と灰色・黒、赤と黒、ピンクと水色、(1型ではこれに加えて赤と黒)が近い色に感じる傾向があります。

進学制限はありませんが、就職や資格制限(パイロット、鉄道、船舶、警察など)があります。時代とともに制限が減ってきていますが、進路を決める際には注意が必要です。

先天性色覚異常の誤認しやすい色の組み合わせ



©公益社団法人 日本眼科医会

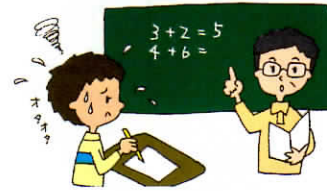
また、色覚が異なることが原因で、家族や園・学校生活で誤解（真面目に色塗りをしない、うっかりミスがあるなど）をされていることがあります。社会の色覚バリアフリーを勧めることは大切ですが、児の色覚という個性を理解することも大切です。小学校1年生、小学校4年生、中学校1年生、高校1年生で希望調査での希望者と児童生徒にのみ色覚検査を実施していますが、希望を出さないと色覚検査を受ける機会はありません。気にかかることがあれば園児でも検査は可能ですので、眼科に相談しましょう。

げんきであかるい子  
げんきであかるい子  
げんきであかるい子  
げんきであかるい子  
白と黄色の字はよみやすいね  
ほかの色はみにくいよ  
あえて赤、緑、青を  
使用する場合は  
大きく、太めの線で  
わかりやすく！  
色以外の情報を！

公益財団法人・日本学校保健会より

視覚認知発達  
障害について

ボールを受け  
けるのが苦  
手。下りの階  
段や高い遊具  
への昇り降り  
を怖がる。積  
み木やパズル  
をしたがらな  
い。ぬり絵や  
なぞり書きが  
苦手。ハサミ  
やひも通し・  
ペグさしなど



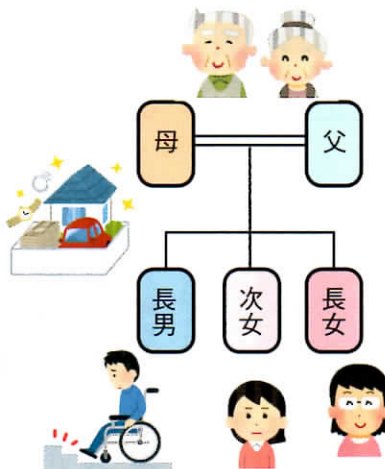
が苦手…。視力は良いにも関わらず、このような行動ができる児は、ものの形を記憶したり、眼球を動かして追視したりする視覚認知機能の発達が遅れている可能性があります。学童で板書が苦手などの学習害児にもこのような例が含まれていますが、残念ながら、ほとんど放置されているのが現状です。  
適切な訓練をすることによって改善が見込まれます。ぜひ眼科に相談するようにしましょう。

障がいを持つ子に財産を遺しても、  
管理できないから可哀想で…

この悩み、どうしたら解決できるでしょうか？

静岡市内に住むAさんご夫妻には、3人の子どもがおり、その中に障がいをもった長男がいます。現在、その子は、Aさんご夫妻と暮らしていますが、自分たちが亡くなった時、その子が不自由のない暮らしを送れることを望んでいます。でも、遺産を残しても、その子には財産を管理する能力がありません。

長女は面倒見が良く障がいを持った長男と仲がよい  
ため、自分たちが亡くなつた後は長女に任せ、長男に毎月決まった金額を渡して上げられるようにしたいと考えているのですが、どうすればいいのか分かりません…。



遺言でも可能ですが、長男に毎月決まった金額を渡してあげるための、よりよい方法があります。あなたには分かりませんか？

答えは、



「障がいの子」を守るには「家族信託」です。

不動産なんでも相談窓口



マイベストフロ 静岡  
静岡新聞  
静岡新聞社の専門家紹介サイトで  
ただ今掲載中!

株式会社 あいしん不動産

静岡県静岡市駿河区大谷1丁目9番8号

054-269-5525