ほけんだより10月

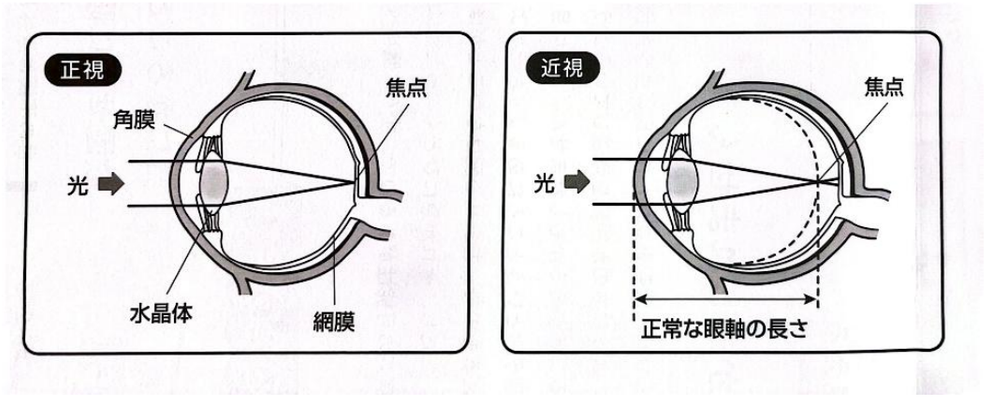
令和８年10月
保健室

近視のお話

文部科学省の行っている令和７年度学校保健統計調査によると、裸眼視力１．０未満の子どもの割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で３割を超えて、中学校で６割程度、高等学校で７割程度となっています。この割合は、数十年前と比べて右肩上がりに増え続けています。

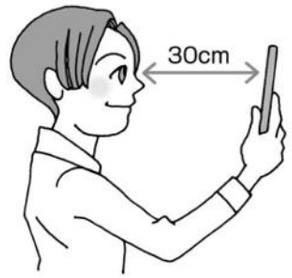
近視は「近くは見えるが、遠くはぼやけて見えにくい状態」

黒目の先端から網膜の中央までは「眼軸」と呼ばれます。眼の中に入った光は網膜上で正確に焦点を結び、像がはっきりと見えます。しかし、何らかの理由で眼軸が長くなると、光は網膜より手前で焦点を結び、網膜に届く時点ですでにピントがずれているため、遠くがぼやけて見えるようになるのです。眼軸はいったん伸びてしまうと基本的には元に戻りません。だからこそ近視の進行を抑えることが重要なのです。



近視になっても眼鏡やコンタクトレンズで矯正すればよいと考えている人もいます。しかし、１番の問題は将来の眼病リスクです。近視が強く、眼軸が長くなりすぎると、緑内障や網膜剥離、近視性黄斑症といった視野障害や失明の可能性のある病気を引き起こしやすくなります。

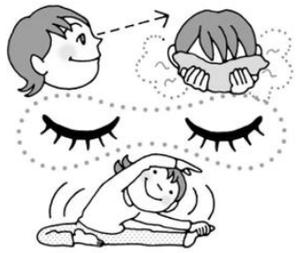
近視を防ぐポイント①
３０ｃｍ距離を離す



近くを見るとき、両目は内側に寄ります。両目で無理なく焦点を合わせられる距離の限界はおよそ 20～30ｃｍ。
それより近い距離では焦点を正確に合わせ続けることが難しくなり、網膜より奥に焦点が生じやすくなります。この刺激が眼軸を伸ばす可能性が指摘されています。

近視を防ぐポイント②
３０分見続けたら休む

「近くで見る」という負荷が一定時間以上続くことで、眼軸が伸びるという生体反応が起きるのではないかと考えられています。それが 30 分なのではないかといわれています。



５ｍ以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。
ホットタオルで目の周りの血流をよくするのも効果的。

近視を防ぐポイント③
屋外で過ごす時間を増やす

屋外の明るい光は、眼軸の伸長を抑制するといわれています。日本眼科医会も「１日合計２時間以上、1000～3000 ルクス以上の明るい光（太陽光）を浴びることが効果的」と提唱しています。読書でも宿題でも、屋外で行うだけで意味があります。

引用：健６月号「眼科学校医と取り組む近視予防」

健康診断の視力検査が 0.6 以下（C や D）だった人や黒板の字が見えにくい、体育や部活でボールが見えにくいなどがあれば、早めに眼科を受診しましょう。