近視を予防する「目にやさしい生活」

ドクターズコンテンツシリーズ# 08

Doctor

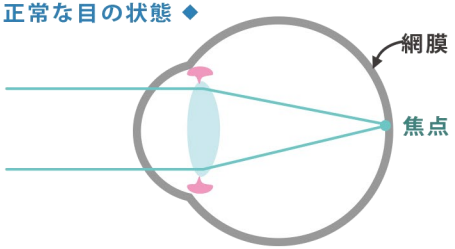
おまた眼科

小俣 貴靖 先生

近視とは

通常、私たちは外から入ってくる光を目の網膜（もうまく）に焦点を合わせてものを認識しています。

◆ 正常な目の状態 ◆



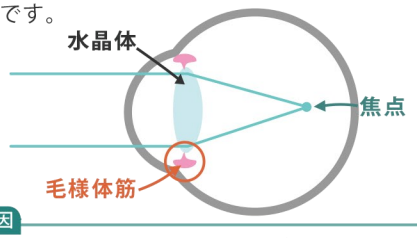
しかし、**光が網膜よりも前で焦点を結んでしまう状態**を「**近視**」と呼びます。
近視になると、近くのものは見え、遠くのものは見えにくい状態になります。

近視の種類と原因

近視は、主に２種類に分類できます。

▸ 屈折性近視

毛様体筋（※）が過度に緊張してしまうことで、水晶体が外からの光を過剰に曲げてしまう状態です。

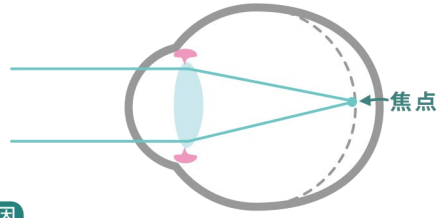


原因

屈折近視は、近い距離でテレビを見る、暗い部屋で本を読むなどの目に負担をかける行為が原因といわれています。
これらの行為が毛様体筋の過度の緊張につながります。
※目の水晶体を動かし、外から入ってくる光を調節する筋肉です。

▸ 軸性近視

眼球そのものが長いため、外からの光の焦点が網膜まで届かない状態です。



原因

軸性近視は遺伝が原因である場合が多いといわれています。

近視のチェックリスト

下記の状態は、近視の疑いがあります。
頻繁にあるようでしたら、視力を検査してみましょう。

- ☐ 目を細めて見ている。
- ☐ テレビや本を近くで見る。
- ☐ 家族と同じ距離で見ているテレビが見えない。
- ☐ 遠くのもの（約３～５m 以内のもの）が見えない。
- ☐ 学校生活で黒板の字が読めない。

日常生活で近視を予防するポイント

毛様体筋をリラックスさせると、目の調節力が正常に戻り近視の進行を防げる可能性があります。

日常生活では下記のポイントを意識して、目に優しい生活を心がけましょう。

① 暗いところで本やテレビを見ない。

必ず照明を点けましょう。蛍光灯で15-20Wが目安です。

② 悪い姿勢や近い距離で本やテレビを見ない。

本を読む場合は 30 cm以上離しましょう。
テレビを見る距離は、37インチのテレビで約1.5m が目安です。

③ 目が緊張する作業を長時間しない。

ゲームやパソコンなどは45分遊んだら 15 分は休憩し、目を休めましょう。

④ 乳幼児は、明るいところで寝かせない。

乳幼児を寝かせるときは、なるべく照明を消しましょう。
就寝時、明るい場所で寝かせた乳幼児は、将来近視化した事例が多かったと報告されています。（ペンシルベニア大学の論文より）

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介しています。

この他にも…

- 目に関するお役立ち情報 Q&A
- 子どもの目の発達における主な病気（遠視・乱視・弱視・斜視・眼瞼下垂 逆さまつ毛・先天性鼻涙管閉塞症）
- 子どもの症状Q&A

アイチケット広場

パソコンから http://park.paa.jp/pc/
スマホから http://park.paa.jp/sp/
ケータイから http://park.paa.jp/m/

© M3 Solutions, inc.