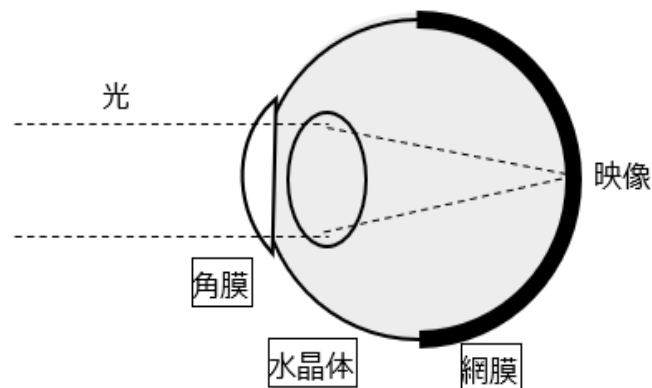


# 子どもの近視を知ろう

近視の子が世界で増加傾向！  
近視に将来の眼病のリスク！  
予防するには？



入間市教育委員会  
家庭教育応援通信  
2026年3月

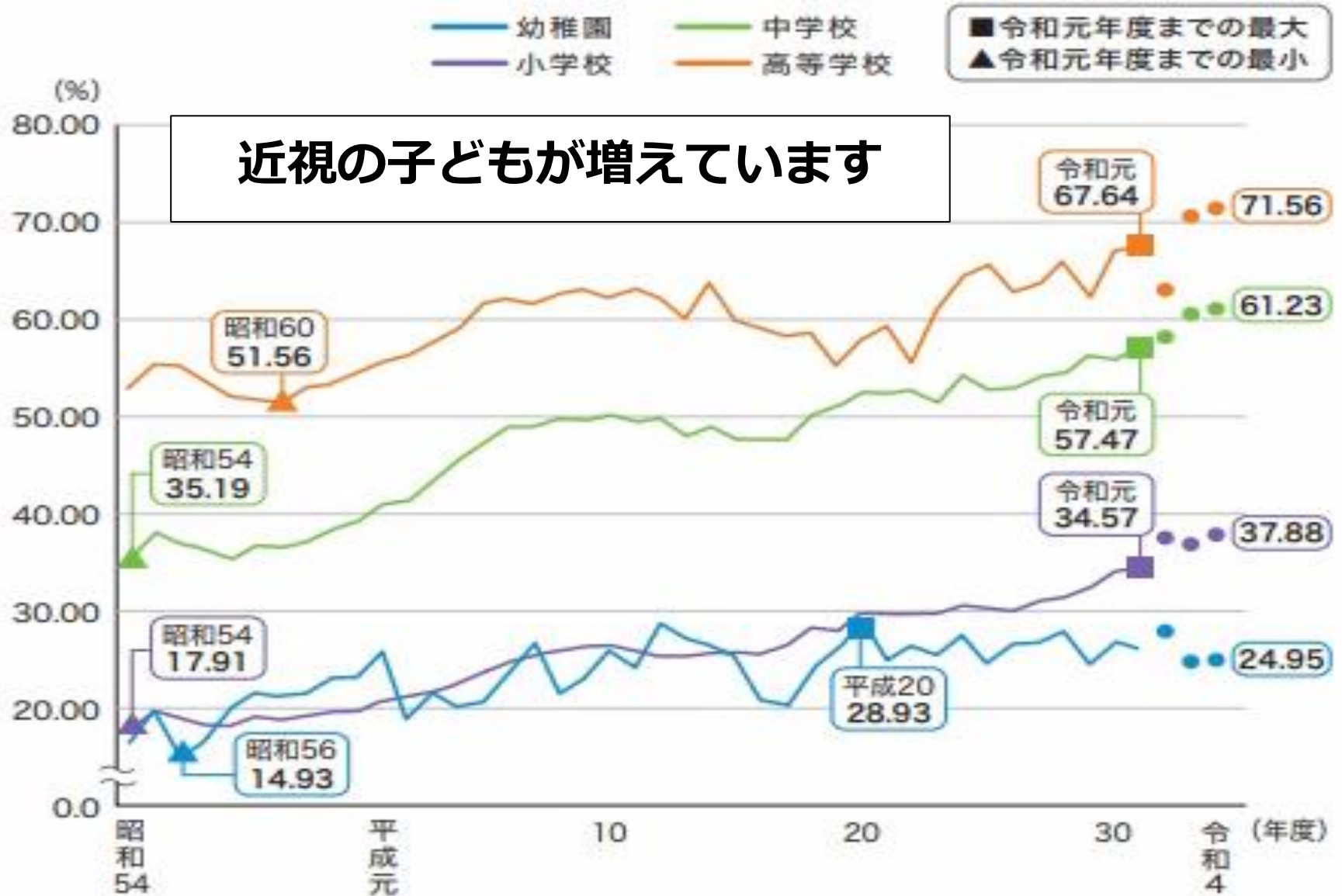


こんにちは  
こちらは入間市教育委員会です  
この家庭教育応援通信では、  
子育てに必要な情報を  
皆様にお伝えしていきます。

今回は、  
子どもの近視について  
考えてみます。



# 裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



# 子どもの近視のリスク

子どもの近視が世界中で増加していて、特にアジアの先進諸国で多い傾向です。

近視ならメガネをかければよいと、これまではあまり問題視されませんでした。

しかし、近年の調査によって、近視の子は、将来、網膜剥離などの目の病気のリスクがあることがわかってきたのです。



# 近視が目の病気に影響

近視の度合いが強いほど、将来の目の病気（眼疾患）に影響があります。

近視度数と眼疾患のオッズ比

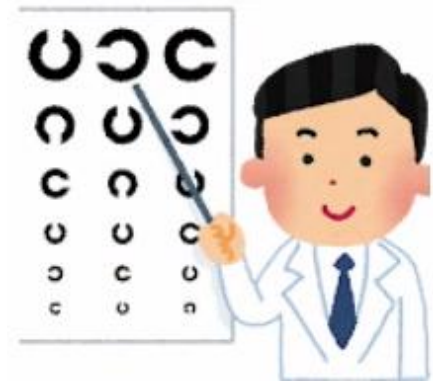
近視度数 (単位:D)	後囊下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視 ( $-0.5 \geq SE > -3.0$ )	2倍	2倍	3倍
中等度近視 ( $-3.0 \geq SE > -6.0$ )	3倍	3倍	9倍
強度近視 ( $-6.0 \geq SE$ )	5倍	3倍	13倍

# 近視を知って予防・抑制を

人生100年時代、近視を発症させない、進行させない取組が重要です。そこで、

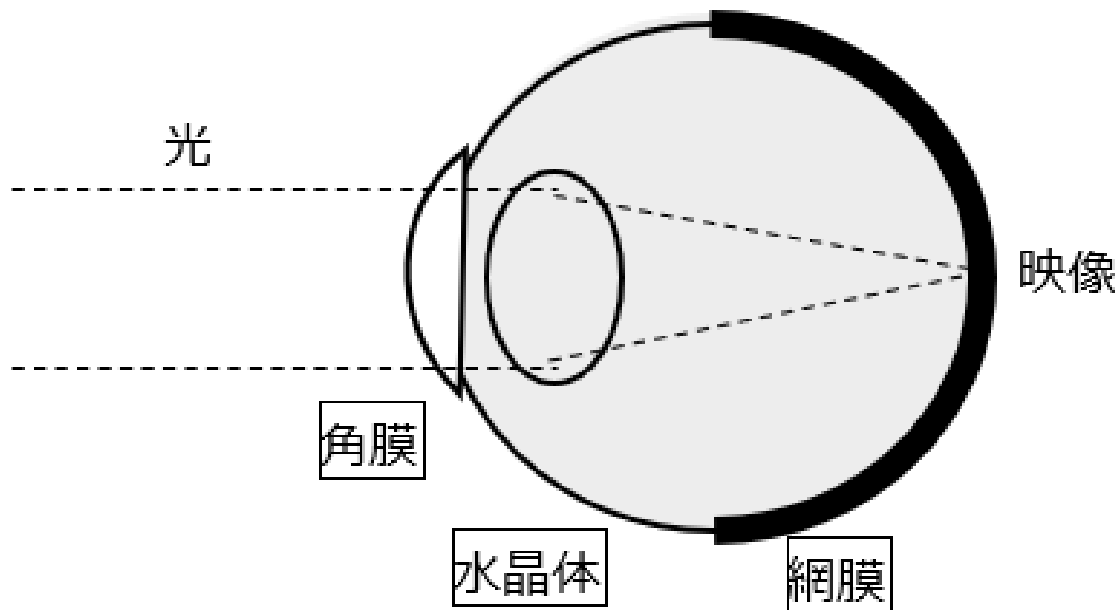
- ・ 近視の仕組み
- ・ 近視の要因
- ・ 近視予防の生活習慣
- ・ 近視の早期発見

について考えてみましょう。



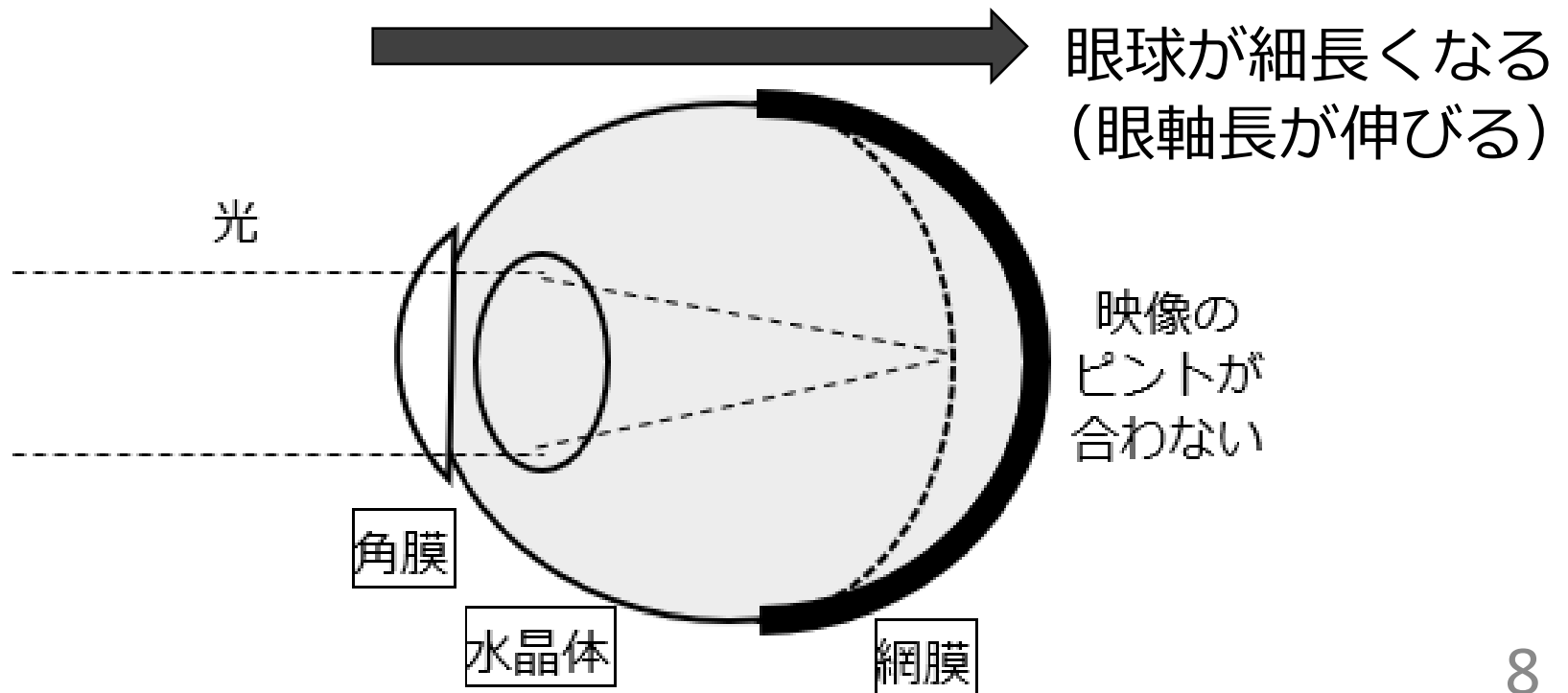
# まず、目の仕組みから

目は、光（映像）を角膜から取り入れ、水晶体でピント調整をして、網膜で映像化します。



# 近視の仕組み①

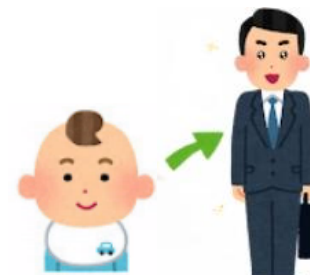
何らかの理由で、眼球が（前後に細長く）変形し、網膜が後方に引っ張られた結果、ピントが合わない状態、これが近視です。



## 近視の仕組み②

眼球の奥行（眼軸長がんにくちょう）は、成人で約24mm前後、赤ちゃんは約17mmです。成長につれて眼軸長は伸びますが、伸びすぎた状態が近視です。

そうすると、近くのは水晶体の厚さを調整することで見えますが、遠くのは水晶体では調整しきれずに、ぼやけて見えるのです。



# 近視が進行すると



近視が進行し続けると強度近視になることがあります。これは、風船を目いっぱい膨らませたような状態です。

年を経て、網膜が薄くなると網膜剥離を、網膜や視神経がダメージを受けると緑内障などを、黄斑部分が傷害を受けると近視性黄斑症を発症する可能性があります。いずれも失明のリスクを含んでいます。





# 近視の要因



近視には遺伝と環境の両方が関与します。

- 遺伝要因…親（あるいは先祖）から受け継いだ遺伝子によって生じる
- 環境要因…屋外活動の減少や近い所を見る作業の増加などで生じる

要因は、どちらか一方に限定されるのではなく、人によってその割合はそれぞれ違います。

# 小学校入学の前と後

遺伝の影響が強いのは、小学校入学前からの強い近視です。両親になくても、先祖から受け継いだ遺伝子により起こります。

小学校入学後の一般的な近視は単純近視と呼ばれ、環境が大きく影響しています。ただ、遺伝要因もあるので、親が近視の場合は特に配慮が必要です。



# 低年齢ほど進行しやすい

近視は、小学校低学年から増え始め、8歳前後で発症率が急激に高まり、12歳頃までが最も進行しやすいと言われます。

発症年齢が低いほど強度近視になりやすくなります。



低年齢のお子さんほど、近視の環境要因を知って、近視予防の生活習慣を心がける必要があります。



# 近視予防の生活習慣



環境要因で予防に大切なことは二つです。

- ・ 外で過ごす時間を増やすこと
- ・ 近いところを見る作業に気をつけること

実は、世界共通で認識されている近視の環境要因の一つが、外遊びの減少です。

近視の予防は、日光にあたり外で遊ぶのが確実かつ近道なのです。

# 外遊びの効果



複数の研究により、屋外で過ごす時間が長い子どもほど、近視になるリスクが低いことが示されていて、文科省資料には、1日2時間を屋外で過ごしましょうとあります。

屋外の明るい光の中でも、特にバイオレットライトと言われる波長の光が、眼軸長の伸びすぎを抑える働きをしていることがわかってきました。



# バイオレットライト

バイオレットライトとは、太陽光の中で、紫外線（UV）に近い波長の光です。

バイオレットライトは太陽光には含まれますが、蛍光灯やLEDにはほぼありません。また、最近の窓ガラスはUVカットの仕様が多く、波長が近いバイオレットライトも遮ってしまうので、近視予防には室内の光では不十分なのです。

# 直射日光でなくてよい



一見暗そうな建物の影や木陰でも、室内に比べると、十分な明るさがあります。強い直射日光は、熱中症や将来の皮膚がんなどへの影響もあるので、日陰や木陰などを上手に活用しましょう。

また、近視の進行中は積極的に外遊びをして、落ち着いたら減らすなども考えられます。

# 外遊びは複合的な効果



外遊びには複合的な効果があります。

いっぱい動くことは身体的発達や心の健康によく、他の子との関りは認知的発達や社会性を伸ばします。これらが相互に関連しあって複合的に子どもたちの成長を促します。

スマホやゲーム機でなく、子どもどうし外で身体を動かして過ごさせたいですね。



## 近くを見る作業では

近くを見ることが長時間続くと、調節する力が追いつかなくなると網膜にぼやけた像が映ります。これが続くと、ぼやけを解消しようとして、前述したように、眼球が伸びて（眼軸長が）長くなるのです。

目のピント調節筋の一時的な緊張による近視（仮性近視）の段階で、眼軸長が伸びる前の適切なケアが非常に重要です。

# 20-20-20ルール



20-20-20ルールを知っていますか。

アメリカの専門機関が推奨するルールで、近くを見続けるときには、20分に1回、20秒以上、20フィート（約6m）遠くを眺めようというものです。

これは、目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）をリラックスさせ、眼の負担を軽減して近視を抑制する効果があります。



# スマホの影響は研究途中



ゲーム機やスマホの影響については、まだ、研究が始まったばかりですが、特にスマホを見る距離の近さは問題です。

20cm未満にもなり、近視だけでなく、「スマホ急性内斜視」という斜視の危険性も指摘されています。

お子さまには、近視のリスクや20-20-20ルールをきちんと伝えましょう。

# 近視の早期発見

日頃のお子様の様子などから、近視の兆候を早期に発見できます。

- 目を細めたり、眉間にシワをよせて見る
- 上目づかいで見る
- 本やゲームに顔を近づけている
- よく目をこすったり、パチパチする
- 首をかたむけたり、横目で見ようとする
- テレビを見るときどんどん近寄っていく



# 伸びた眼軸長は戻らない

近視は、予防と共に早期に発見して、進行を抑制することが重要です。一度伸びた眼軸長を元に戻すことは困難だからです。

近視の治療には、点眼薬や夜間に特殊なレンズを装用する治療法などもありますが、自由診療（保険適用外）です。レーシックは、成長期にあって角膜の状態が不安定な子どもには適しません。

# 近視予防と早めの相談を

正しい姿勢（目から30cm以上離す）で本を読む、メガネ等で矯正してぼやけを無くす、太陽光のもとで過ごす時間を確保する、目を休ませながら使う、などの生活習慣の改善を心がけさせましょう。

近視に気づいたら、早めに眼科医等の専門家に相談するようにしましょう。



今回は、

子どもの近視を知ろう  
と題して考えてみました。

少しでも

皆様の学びのヒントになれば幸いです。

興味を覚えた方は  
さらに調べてみてはいかがですか。

ありがとうございました。



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」