



学童近視の予防

私たちアジア人は、近視の割合が欧米と比較しても多いことが知られており、特に東アジアは近視の児童が増加傾向にあります。今までの研究からわかってきたことは、**屋外活動を積極的に取り入れることで予防効果**があることです。台湾では2010年から学校で1日120分の屋外活動を取り入れることで、一定の効果をあげています。

また近見作業が長いことが近視進行のリスクになっています。成長期の子供たちは日々成長していく時期で、眼においても眼軸長が成長とともに伸びていきます。眼軸長が過度に伸びることが近視進行につながります。その時期は、体全体で組織が成長していくスイッチが入った状態です。その時期に近見作業が多く、外遊びが少ないと眼軸長が伸びて、近視が進行しやすくなってしまいます。

20cm以下の近見作業が、特に近視発症のリスクを高めるようです。通常の書籍33.7cmと比較するとスマホの視距離は有意に短く20cmを切るまでになります。スマホは悪そうです・・・。

テレビゲームはだめ？

結論から言えば、**いい影響はない**ということです。

以前からTVゲームが目によくないという話は言われておりました。昔、ファミコンが世の中に出たところ北海道のある町で、今まで近視の子供が少なかった学校で、ファミコンが普及すると同時に近視の子供達の数が増えたという報告もあり、近視進行との関連が言われてきました。原因としての一つは、ゲームをやる時間が長くなることで、外遊びの時間が減ったこと。まだ大型テレビのない時代で熱中するあまり画面に近づいて見ていた可能性があります。

最近ではTVゲームも進化し、携帯型、あるいはスマホそのものがゲーム機になる時代で、学童期の子供たちが、ゲームに触れやすい環境がより整っているとも言えます。ゲームを完全に止めるわけにいかなくても、せめて大画面で時間を短く、ゲームの後は外で遊んでもらい、ということならいいのですが。習い事もあつたりと忙しく。さて、お勉強をする時間がなくなります・・・。