

## ～デジタル時代の目の健康～ 近視の進行①

近視は眼軸長(がんじくちょう)が伸びて起こる

### 網膜が焦点を合わせようとして奥に向かう

近くの物を見過ぎると、水晶体の収縮だけでは焦点を合わせることができない。すると、網膜が焦点を合わせようと眼球を引っ張りながら奥に向かって動く。これが度重なると眼軸長自体が伸びてしまう。

### 眼軸長が伸びて起こる近視

一度伸びた眼軸長は元に戻らず、遠くの物を見ようとするとも焦点が合わずに見えにくくなる。

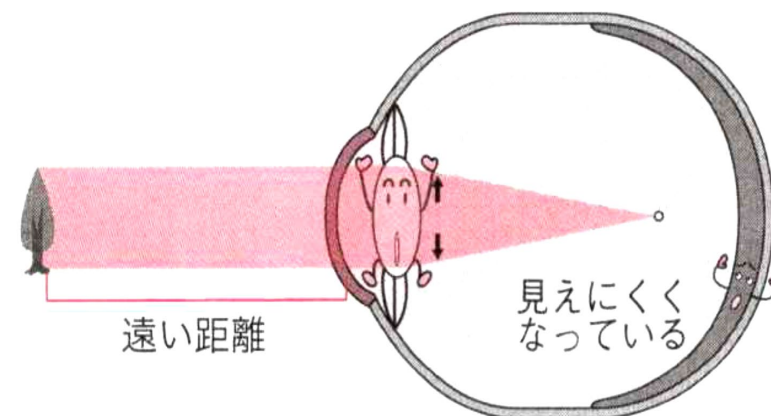
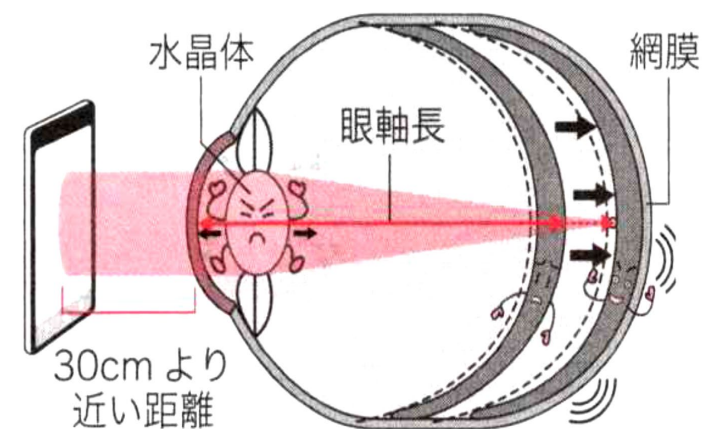
### ■近視は大人でも進行する

海外の研究では約4割の人に進行がみられ、約7人に1人の割合で、新たに近視が起こったことがわかりました。

### ■進行するとほかの病気のリスクも

網膜剥離が起こるリスクが高くなります。緑内障のリスクが約3.3倍になるという調査結果もあります。

### 眼長軸が伸びる仕組み



## ～デジタル時代の目の健康～ 近視の進行②

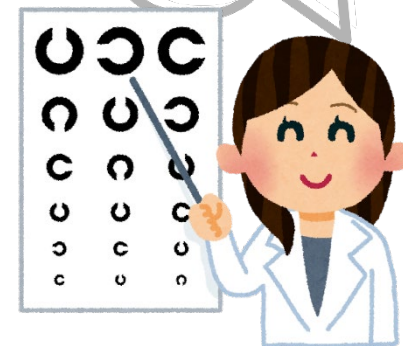
### 近視の進行を抑えるには

残念ながら一度伸びてしまった眼長軸を元に戻すことはできないので、いまのところ眼長軸が伸びて起こった近視を治す方法はありません。そのため、進行を抑えこむことが重要です。まずは、スマホの使用時間を減らしましょう。さらに右図のような対策も効果的です。また、太陽光を浴びる屋外の活動時間が長くなると、近視の進行が抑えられることがわかっています。

#### スマホとの付き合い方 “四か条”

- 一、目とスマホは 30 cm以上離す
- 二、画面の文字を大きくする
- 三、長時間スマホを使う時は、  
30分ごとに 20秒間遠くを見る
- 四、スマホより大きな画面  
(タブレットやパソコン) に頼る

網膜剥離や緑内障などの合併症を防ぐためにも、目を酷使しないよう注意したり、定期的に眼科を受診することが大切です！



■**点眼薬やコンタクトレンズによる治療** 健康保険が適用されず全額自己負担になります。

点眼・・・子どもの近視の進行を抑制する効果が確認されています。

就寝中に装着するコンタクト・・・近視の抑制効果が早期に出やすい治療法です。大人でも受けることができますが、子どもほど効果は期待できません。いずれも医師とよく相談のうえ、慎重に検討しましょう。