

30分、30cmのルール

子どもの近視発症が近年急激に増えています

が、同時に低年齢化しているのも問題です。

私が校医をしている学校の健診でも、裸眼視力右左1・0を示すAAの比率は年々低下し小学生は全体の7割、中学生は3割にすぎません。子ども達の健診後の外来受診では、父兄に近視は遺伝ですか?と聞かれることもあります。

近視の遺伝的要因は、アジア人であること、両親のうち1人以上が近視であることですが、もう一つの重要な要因は近視

の発症年齢です。年齢が低いほど近視が進行します。

10歳以下の子どもは発達段階にあり、毎年視力検査の結果が同じでも目の屈折状態が変化していきます。成長につれて屈折には近視の傾向が

現れ、徐々に眼球の奥行きが伸びます。近視の程度は裸眼視力ではなく、屈折の大きさを判断しますが、一般に屈折値が大きき強い近視では目の奥行きも伸びています。

目の奥行きを眼軸長と言いますが、体が成長する間は眼軸長も伸びます。それで、低年齢から近視傾向があると

目が伸びる期間が長く、近視が進行するとうわげです。12歳、10歳、8歳の3人兄弟が同じ時間

スマホやゲームをしたら、8歳の弟が一番近視になりやすいとお母さんは知っておくべきです。

連続して30分以上本を読む子は1・5倍近視になりやすく、30cm離さずに読む子は2・5倍近視になりやすいと言われます。これはスマホやゲームでも同じです。使う時は必ず30cm以上離して30分以内にする。このルールを守れば、近視の予防に有効です。皆さん、どうですか?

年齢から近視傾向があると



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

武庫が丘6丁目



当院

マツダ

さくら橋東

さくら橋

スーパー NISHI YAMA

三田サミットホテル

三田幹線

三田

三田駅前

三田

三田

【休診日】木・土 曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	△	○	○	△
18:30	○	手術	○	△	○	○	△