

おしえてドクター

よく聞くけれど詳しく知らない。
身近な病気をドクターがお答えします！

私が
お答えします！



医療法人社団 彩光会
新札幌おたに眼科
院長 大谷 真一 先生

旭川医科大学病院及び、市立程内病院、八雲総合病院、釧路
労災病院、市立模室病院などの旭川医大眼科医局の関連病院
に勤務。医療法人社団彩光会札幌かとう眼科、えいわ眼科勤務
を経て、2022年8月新札幌おたに眼科院長に就任。

札幌市厚別区厚別中央1条6丁目2-1
D-スクエア新さっぽろ3階
TEL.011-801-7216
<https://www.katoganka.jp/otani/>

Karte.09

子どもの 近視の治療・予防

世界で近視、強度近視の人口が増
加しています。強度近視は将来、重
大な眼疾患のリスクが高まるので、
強度近視化を防ぐことが大切です。
1日2時間以上の屋外活動は抑制
に有効と言われているので、屋外で
過ごす時間を増やしましょう。

生

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.01
〜0.02程度と言われています。7、8
歳くらいまでに物を見ることで視力は育ってい
きます。大抵は学校の視力検診で屈折異常を疑わ
れ、眼科に訪れ、そこで近視が見つかるケースが多
いでしょう。眼科ではまず、近視や遠視、乱視など
眼の度数(屈折値)を測定します。網膜の手前
でピントが合うのが近視で、網膜より奥にピン
トが合うのを遠視と呼びます。眼球はポー
ルのような球体をしていますが、成長に従い
その球体は大きくなります。

赤ちゃんのときは眼球の直径が20ミリ
くらいで、大人になると24ミリくらいにな
ります。この眼球の直径は「眼軸長」と呼ば
れており、正視からさらに眼軸長が伸びるこ
とで近視が進んでいくことを「軸性近視」と呼
びます。近視の多くは学童期に発症し、20代で進
行が止まることが多いのですが、なかには眼軸長が
ラグビーボールのような細長い楕円形になって強度
の近視を起こすケースもあります。強度近視で
も、眼鏡で視力を矯正でき、日常生活に支障がな
ければいいのですが、眼軸長が伸びることにより網
膜が薄くなることで将来的に網膜剥離の危険性
や近視性の黄斑部の病変、白内障、緑内障といっ
た重大な疾患を起こすリスクが高くなります。

基本的に近視は眼鏡などでピントの合う位置
を矯正することにより日常生活で不自由を感じ
ることなく生活できるようになります。残念なが
ら伸びてしまった眼軸長を短くする方法は見つか
っていません。眼鏡で不自由さを感じなくても、重
大な病気になる可能性もあるので、近視が進行し
ていくのであれば成長期に眼軸長が伸び過ぎない
対策をとることも大切です。

対策として注目されているのが「屋外活動」で

国際近視学会から太陽の光の下で活動するこ
とで眼軸長が伸びるのが抑制されたという報告が
あり、近年台湾では国家的政策として1日2時間
以上の屋外活動を導入し、裸眼視力低下児童の
割合を減少させることに成功しています。今、子ど
もの近視が増加していると危ぶまれているので
が、これは、スマートフォン、タブレットの普及やコロ
ナウイルスの影響で屋内で遊ぶことが多くなった
ことが要因の一つとも言われています。

近視抑制の薬物療法として、0.01%などの
「低濃度アトロピン点眼」が近視の進行を抑える
のに有効と考えられています。また、寝ている間に
特殊ハードコンタクトレンズを装着して角膜を平坦
化させ、近視を矯正させる「オルソケラトロジー」と
いう治療法もあります。これは、近視の度数が軽度
の方が対象になります。寝ている間にコンタクトレ
ンズを装着する必要があるため、両親の熱意と本
人のヤル気が必要です。低濃度アトロピン点眼と
オルソケラトロジーは、保険適用外の治療になるた
め、担当の医師としっかり相談して進めていくこ
とが大切です。

テレビやゲームを近くで見たり、携帯やパソコン
画面、本を近くで見ていると、普段よりも網膜の
後方にピントの位置がずれるため、そこに合わせて
眼球が伸びて近視が進んでしまうので、普段の生
活からしっかり気を付けましょう。視力低下を自覚
したり、学校検診で視力低下を指摘されたら眼科
を受診しましょう。

