

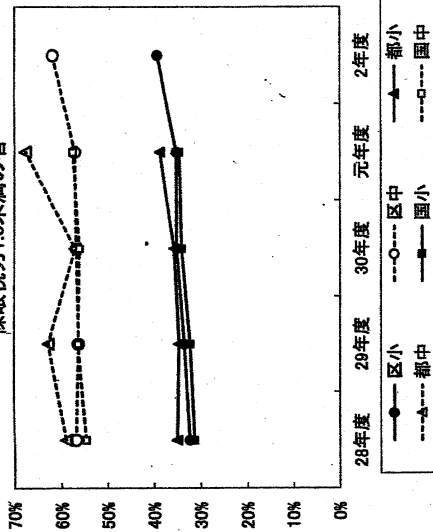


健康の目

保健のおはなし

大切な目を守る話

裸眼視力1.0未満の者



この表を見てください。これは、全国の小
学生の健康診断の結果です。

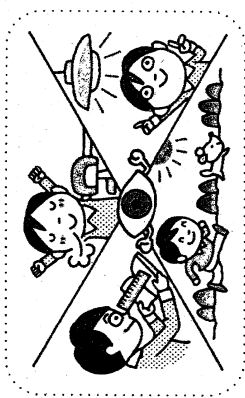
	1990年	2020年
視力1.0未満の人	約21%	約37.5%
未処置の虫歯がある人	約53%	約19.6%

30年くらい前には虫歯のある人のほうが断
然多かったのに、今では視力1.0未満の人のほ
うが多くなっています。

視力1.0未満の人みんなが近視というわけ
はありませんが、視力低下の原因はやっぱ
り近視が多く、どんどん増えています。

「近視はメガネやコンタクトレンズを使え
ば見えるから、問題ない」と思っている人が
いるかもしれませんが、でもちょっと心配なの
は、将来目の病気、例えば白内障や緑内障に
なるリスクは、近視の人のほうが高いとい
うデータが発表されていることです。

近視にならないための
4つのポイント



近視の人が多いのはどうして？

地方の学校の
子ども

都会の学校の
子ども

なぜ近視になるのかは、じつはよくわかっ
ていません。目をよく使う人でも近視になる
人もいます、ならない人もいます。

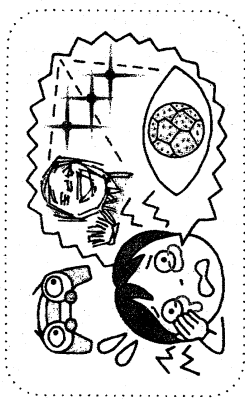
ただ地方の学校と都会の学校を比べると、
近くをよく見る都会の学校のほうが、近視の
子どもが多いという研究の結果があります。
外あそびの時間の差など理由にあげられ
ますが、近くを見る時間が多くなることも、
近視の増加に関係するのは、間違いないさ
ょう。

近視にならないために気をつけたいのは

- ① 正しい姿勢で、目と本などの距離は30cm
くらい離しましょう
- ② 1時間くらい読書や勉強をしたら、10分
くらい目を休めましょう
- ③ 部屋は明るすぎたり暗すぎたりしないよう
にしましょう
- ④ 1日に2時間くらいは外あそびで、太陽光
をあびましょう

近視の原因はまだはっきりわかっていませんが、タブレットやスマホの画面を見る時間が
増え、視力低下がすすんでいる人の割合も増えているのは明らかです。目の緊張状態が続か
ないよう、ときどき目を休ませましょう。

ぼやける、まぶしい、乾く...
もしかしたら「IT眼症」かも



IT眼症ってなんのこと？

スマホやゲームの
し過ぎで起こる
目や体の不調

ゲームが
うますぎる人の
特別な目

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病
気や、それによって出てくる体の症状を、IT眼
症と言います。

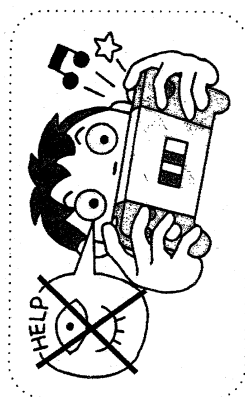
こんな目の症状があれば、IT眼症かも

- ・ピントが合いづらい、二重に見える、
- ・まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い、
- ・目がうるむ、目がちらつく、目が乾く

これらの症状は目の疲れからくるものです。
目の症状の他にも、頭痛、肩こり、めまい、
吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状
が出ることもあります。

また新型コロナウイルスのために家でスマホやゲー
ムをする時間が多くなり、近視が急に増えた
と言う専門家もいます。目の疲れが近視に関
係あるかどうかは、はっきりわかりかけていま
せん。それでも最近視力が下がった人は、目を
使いすぎているのか、振り返ってみましょう。

おぼたの無知な私は、気づいていない



ゲームをしているとき

まばたきは
増える

まばたきは
減る

IT眼症の症状の中の「目が乾く」は「ドラ
イアイ」と言われる症状です。ゲームやスマ
ホの画面を一生懸命見ていると、まばたきの
回数は減ってしまいます。普通なら1分間に
15~20回くらいするまばたきを、ほとんどし
ない人さえいます。このため、目に涙がいき
わたらず、目の表面が乾いてしまうのです。

IT眼症を防ぐには

一番いいのは端末の画面を見ないこと。で
も今は勉強でも端末を使う時代ですから、な
かなか難しいですね。それなら、こんなこと
に気をつけましょう。

- ・画面を30cm以上離す
- ・20分に1回は20秒以上、目を離す
- ・遠くをぼんやり眺める時間を作る
- ・寝る1時間前には端末の使用をやめてリラッ
クスする時間をつくる

大切な目を思いやる時間をつくりましょう