

近視の話

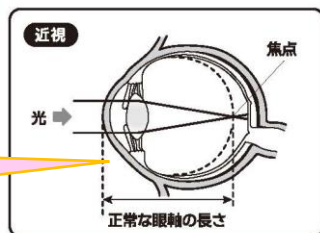
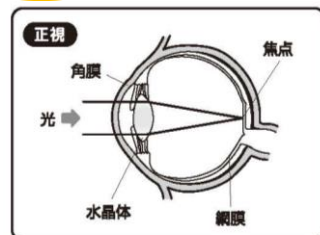
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生近視の人は、なんと**約60%**とされています。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球はカメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れています。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

一度伸びると、元にはもどきません！

A 最近環境が原因の近視が増えています



「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境(生活スタイル)**による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。

Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因 1 位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)



10月は、**秋の視力検査を実施します！**

視力が低下していた人は、必ず眼科を受診しましょう。

目の健康を守るために、左の図のようなルールを保護者と決めて実践してみてくださいね！