

# 新型コロナウイルス感染症流行と近視進行

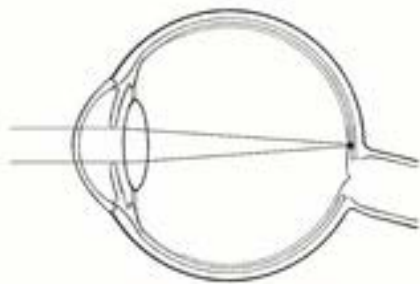
## ～進行をとめるにはどうしたら？～

学校の授業で不自由なく黒板を見るには、視力 0.7 以上が基準です。2020 年初頭の新型コロナウイルス感染症流行のあと、メガネやコンタクトレンズが必要な児童生徒が増えているようです。なぜでしょうか。

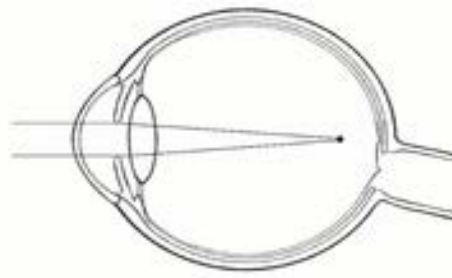
従来から①近見作業（スマホ、タブレット、携帯ゲーム機の画面を見つめること）と②野外活動の減少の二つが、近視進行に関与していると言われていました。新型コロナウイルス感染症の拡大によって 2020 年 3 月から約 80 日間にわたる休校と外出自粛があり、①と②の条件が重なってしまったのです。

### ●近視とは？

標準的な眼球は「球（断面は正円）」に近い形で、眼底の網膜にピントが合っています（図 1）。ところが目の長さが前後に延長すると手前にピントが合ってしまう、近視になります（図 2）。この場合、断面は楕円に近い形になっています。近視が過度に進行するとメガネやコンタクトの度数が上がるだけでなく、成人してから眼疾患（緑内障、網膜剥離、加齢黄斑変性など）を発症する可能性が高くなるとされています。



〈図 1〉 網膜にピントが合っている



〈図 2〉 網膜の手前にピントが合っている

### ●近視の進行をとめるには？

近視の進行は成長に伴うのである程度は仕方がないのですが、それを最小限にすることは必要です。対策は日本眼科医会、群馬県医師会、日本近視学会から WEB 公開されています（参考 WEB サイトは下記）。それによると

- ① 姿勢正しく。机にきちんとすわり、目と画面（スクリーン）の距離を 30 センチ以上は離す。天井灯が映り込まないように画面の角度を工夫する。

- ②目を休める。20～30分画面を見た後は、20秒以上遠方（5メートル以上離れた樹木や山）を見る。または学校の授業と同じに、45分見たら5分休む。
- ③野外活動のすすめ。太陽光のもとで過ごすると近視の進行が緩徐になると言われています。学校では、休み時間（20分休み、昼休み）に校舎から出て外で遊ぶのが良いようです。

### ●近視の特別な治療

レーシックや眼内コンタクトレンズ移植という方法があります。しかし児童生徒は、手術治療の対象とはなりません。最近では、点眼薬（マイオピン：低濃度アトロピン点眼）による近視進行抑制法が話題です。まだ保険適応ではないので費用が掛かるようです。県内でも取り扱う眼科診療機関が増えてきており、各診療機関のHPに詳しく紹介されています。

#### 【参考WEBサイト】

##### ◆日本眼科医会◆

子供の目・啓発コンテンツとして啓発漫画「ギガッコ デジたん！」 <https://www.gankaikai.or.jp/>

##### ◆群馬県医師会◆

児童生徒の健康に留意したICT活用のための啓発チラシ  
<https://www.gunma.med.or.jp/Citizen/%E5%85%90%E7%AB%A5%E7%94%9F%E5%BE%92%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%81%AB%E7%95%99%E6%84%8F%E3%81%97%E3%81%9Fict%E6%B4%BB%E7%94%A8%E3%81%AE%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%E5%95%93%E7%99%BA%E3%83%81/>

##### ◆日本近視学会◆

親子で学ぶ近視サイト <https://kinshi-yobou.com/>

---

【眼科診療部長 丸山 泰弘】

