

# 黒木西

黒木西小

学校だより

文責:校長 齋藤英義

令和3年9月28日(火)

NO.12



## 眼軸近視 (がんじくきんし)

9月30日まで延長された緊急事態宣言に伴う午前中授業が17日(金)終了し、先週より通常授業となりました。学校におきましては感染予防の更なる徹底を再確認し、安全な学校生活づくりに向けて取り組んでいるところです。

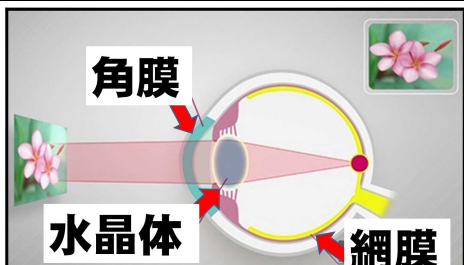
さて、今回の午前中授業も含め一年以上にもおよびコロナ感染症による子どもたちの心身への悪影響は、はかり知れませんが、この通信でも機会をとらえてお伝えしているところではあります。今回も更なる注意事項についてお伝えします。今取り組めば、ブレイキをかけられるお話です。



今、私たちの目がかつてないほどの危機に陥っているとされています。最新の調査から「**眼軸近視**」ということが明らかになりました。

コロナ禍に見舞われた2020年。一斉休校が明けた6月、京都市の小学校で視力検査を行ったところ、視力が0.7未満の子どものは、前の年の17%から23%に増加していたとのこと。前の年までの5年間は横ばいだったので、今回は急激な悪化となったそうです。

この結果は、遠いところでの話ではありません。本校についても視力が0.7未満の子どものは、前の年の**21%から28%**に増加していました。つまり、これからお伝えすることは、そのまま黒木西小学校の問題としてお考えください。



目はふだん、レンズの働きをずらす水晶体が膨らんだり細くなったりにすることで、網膜の上で焦点が合うように調節しています。しかし、近い距離を見ると、焦点が奥に行きすぎ、調節してもぴったりと合わなくなってしまう。この状態が長く続くと、目の形を変えて焦点を合わせようという調整が行われます。奥に行ってしまうと焦点を網膜上に合わせよう



として、眼球の長さ「**眼軸**」が延びてしまうのです。眼軸が延びると、眼球はラグビーボールのような形になり、遠くのものを見ると、焦点は網膜の手前に来てぼやけてしまいます。これが近視の主な原因だとされています。そして、眼軸は延びてしまうと、二度と元に戻らないとのこと。そして、さらにはやっかいなのは、この眼軸近視は普通の視力検査では見つかりにくく、実際は2倍以上の隠れ眼軸近視が存在するとのこと。

調査によると、こうした近視が進行する大きな原因のひとつは、「**近業(きんぎょう)**」と呼ばれています。調査によると、学校生活の中で、授業中は黒板を見ると顔を上げて遠くを見て、ノートをとるときには視線を落として近くを見ています。休み時間には遠くを見ることも多く、私たちは日頃無意識のうちに遠くを見る時間と、近業の時間を繰り返していることがわかりました。



一方、近業が目立ったのは、帰宅後でした。携帯ゲーム、宿題、寝る前の読書。真剣になるあまり、20センチ以内に顔を近づけて30分から一時間ほどのめり込むことが多かったとのこと。近業の時間は、自宅で起きている時間のうちの4割以上(4時間以上)に及んでいることがわかりました。近視が怖いのは、近視によってさらに深刻な病気のリスクが高まるおそれが指摘されていることです。最新の研究では、強度の近視による発症リスクは、「**緑内障**」が3.3倍、水晶体がにごる「**白内障**」は5.5倍、網膜がはがれて視野が欠けたりする「**網膜はく離**」が21.5倍になるとされています。たかが近視ではない危険性が分かったところで、私たちはどう対応していけばよいのでしょうか? 近視の進行を防ぐためのキーワード、それは、太陽光と「**20-20-20**」です。

### ① 太陽光を浴びること。

光を浴びると、目の奥で「ドーパミン」という物質が出て、眼軸の伸びが抑えられることがオーストラリア国立大学が行った実験で分かっています。これをもとに、台湾で行われた研究では、週に11時間以上、明るさ100ルクス以上の光を浴びることで近視の発症が抑えられることが分かりました。一日あたり100ルクス以上、2時間以上、100ルクス以上とすれば、100ルクス程度です。一方、屋外では日陰でも100ルクスを超え、日なたは二万ルクス以上になるので、「屋外で2時間」ということが目標になっています。

### ② 「20-20-20」

もう一つは3つの「20」です。アメリカ眼科学会は、20分間継続して近くを見たあとは、20フィート(およそ6メートル)以上離れたものを、20秒間眺めるという「20-20-20」ルールを推奨しています。



コロナ禍でどうしても近業は増えがちですが、調査にあたった医師は、次のように警告しています。「連続して近くを見る時間を減らし、外の光を浴びることを意識して生活を送るかどうかが近視が進むスピードは違ってくる。親の指導も大事だが、**子ども自身の意識付け**も大切だ」と。学校でも指導していきますが、ご家庭での指導よろしくお願ひします。今なら間に合います!

