

特集 わが子の健康を守る 生活習慣



医療法人社団海仁
理事長

海谷忠良

大切な眼をすこやかに 保つために

子どもたちの心や体は、「見る」「聴く」「嗅ぐ」「触れる」「味わう」という五感を通して成長していきます。とりわけ視覚の役割はもっとも大きく、情報の80%は眼から入るともいわれています。その視覚を担う眼が、病気になったり視力が低下したりしてしまえば、生活に支障が出るばかりでなく心身の発達にも大きく影響してしまいます。それだけに日ごろから、子どもの眼をすこやかに保つために十分気を配る必要があります。

手洗いでしっかり予防 はやり目

眼の充血やかゆみ・目やにがひどく出る・発熱といった症状を引き起こす「ウイルス性結膜炎」には注意が必要です。一般に「はやり目」などといわれ、感染力がとても強く、水泳を楽しむ夏場はとくに流行しますが、1年を通して注意が必要です。発症すると7~14日ほど症状が続き、周囲への感染力がなくなったと医師が判断するまでは出席停止となります。（※学校保健法で規定されており欠席扱いにはなりません）

プールに入るときにはゴーグルをつけさせましょう。



感染経路でいちばん多いのは手です。ウイルスのついた指で眼を触ってしまうと感染するので、子どもにはしっかりと手洗いの習慣をつけてあげることが大切です。

● 目を酷使しすぎないように注意

子どもがついつい熱中してしまう携帯型ゲーム。眼に与える影響にはどんなものがあるでしょうか。二つご紹介します。

まずは「ドライアイ」です。人はどうしても集中するとまばたきの回数が減ります。通常時の半分以下になるといわれていて、眼を保護している涙が蒸発しやすくなります。眼が乾燥状態になると角膜に異常が生じ、眼の充血や疲れ、見えづらくなるといったドライアイの症状を引き起こしてしまいます。

もう一つは、「IT眼症」といわれるものです。子どもはゲームに熱中するあまり、画面に眼を近づけすぎてしまいます。近くを見ている状態を長時間続けると、眼の筋肉がこったままになり眼精疲労や視力低下の症状が起こります。同時に無理な姿勢を続けることで、首や肩の筋肉が緊張を強いられます。すると頭痛や吐き気、さらにはイライラや不安感などといったIT眼症の症状が引き起こされてしまうのです。



ゲームを楽しんでいるはずなのに、知らず知らずのうちに、身体的・精神的に悪い影響を受けてしまう危険性があるのです。

頭ごなしに禁止する必要はありません。ゲーム時間を適正時間内におさめ、眼の筋肉がリラックスできる時間をつくるのが大切です。「1日30分」とか「週に二日はノーゲームデーを設ける」などと、ルールをつくとよいでしょう。またゲームをするときは、暗い場所や揺れている車の中ではしないよう注意してあげましょう。そのような環境では、さらに画面に眼を近づけてしまいます。

● 「きちんと見える」状態をつくらう

もし、子どもが眼を細める・テレビを近くで見る・姿勢が悪く見えにくそうなくさをしたり、学校検診でB判定(0.7~0.9)が出たりしたら、放っておかず眼科に連れて行ってあげてください。

近視と判定されたらメガネを検討しましょう。教室のどの位置からでも黒板の字が見えるのに必要な視力は0.7といわれています。黒板が見えないと集中力がなくなり学力低下の要因となる場合



もありますので、視力が0.7以下になったらメガネを使用した方がよいでしょう。メガネをかけたからといって近視が進むことはありません。子どもが日常生活を安全に過ごし、勉強に集中できるようにするためにも、きちんとメガネで矯正し「見える」状態にしてあげることがとても大切です。