

子どもの 「見えない、見えにくい」を 解消する

目についての
さまざまな疑問に答えます

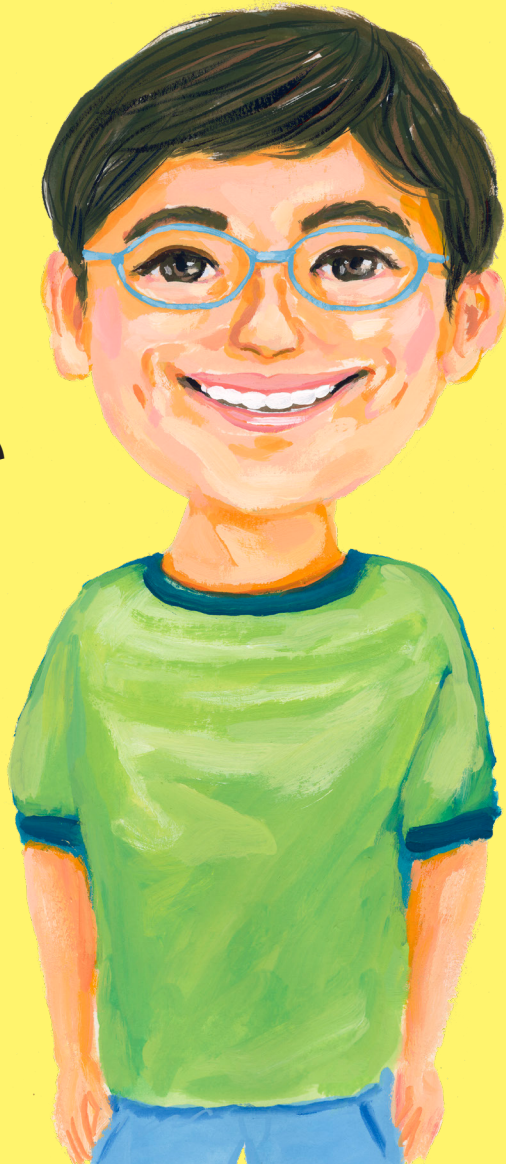
そこが知りたい Q&A

視力が低下しにくい
一日の過ごし方とは？

そもそも
「視力が悪い」とは
どういうこと？

目に良い
SOUP

文字探して
遊ぼう！



親の「気づき」が大事です
子どもの視力低下を早期発見！

子どもの視力低下を 早期発見！

ちょっとした変化があったら……。

親の「気づき」が大事です

子どものサイン、見逃していませんか？



check



落ち着きがない

視力が低下して周囲がはっきり見えない。そのため、危険を察知できず、不安を感じて落ち着きがなくなる。



check



家の中のものにぶつかる

近視で見えていなかったり、乱視で距離感がつかめないため、通常は避けて通れるようなものにもぶつかる。



check



頻繁に目をこする

ものを見るときに、ぼやけて見えるため、目をこすってピントを合わせようとしている。



check



目を細めることが多い

「ピンホール効果」といって、目を細めることで、近視はものがよく見え、乱視はぶれにくくなる。



check



絵本の内容がよくわからない

色弱などの影響から、色の判別が難しく、絵本を見ても描かれているものを正しく認識できないことがある。

近年、子どもの遊びは外遊びが減り、ゲームやスマートフォン、読書など、至近距離で画面や文字を見る遊びが増えていきます。長時間、目に負担をかけていると、視力低下を招く恐れが子どもは「ものが見えにくい」「ことをうまく言葉で表現できなかったため、日頃の様子から親が気づいてあげることが大事です。」

「目を細めることが多い」「家の中のものにぶつかる」などの様子が見られたら、視力低下の可能性も。眼科を受診して、目の状態を把握しましょう。

色弱に関してはある色同士の区別がしにくく、見えづらさが続くと眼精疲労や識別不良で視力低下をも招きます。

早めに色弱を見つけて、分かりづらい色と色の環境を整えるのが好ましいです。

視力が低下しにくい 一日の過ごし方とは？

朝、昼、晩、気をつけたいこと

朝起きてから寝るまでの
目に良い生活習慣

AM
7:00

朝起きたら
太陽の光を浴びる

朝起きて光が目に入ると、脳への神経伝達物質「セロトニン」が分泌される。眼球の運動が活発になり、一日を活動的に過ごせる。



PM
1:00
ごろ

学校の休み時間は
できるだけ外で遊ぶ

太陽光に含まれる「バイオレットライト」※が、近視の進行を抑えるという研究結果がある。1日2時間の外遊びで、目に取り入れたい。

※バイオレットライトは、可視光線の中の波長が360～400nm（ナノメートル）の光。



PM
4:00
ごろ

スマートフォンや
ゲームの注意点

スマートフォンを見たりゲームで遊ぶときは、部屋を明るくする。連続で画面を見ないように、30分ごとに5～10分ほど目を休ませる。



PM
9:00

夜は早く寝る

スマートフォンの画面などのブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を妨げる。就寝1時間前からは見ないで早めに寝る。



PM
6:00

食事はバランス良く食べ、
ビタミンをしっかり摂取

食事は偏らないように、バランスを考えて摂ることが大事。その中でも目に良い成分「ビタミンA、B₁、B₂、C」を積極的に摂取する。



お子さんと一緒にチャレンジ 文字探して遊ぼう!

この中に「めがね」という文字が隠れています。
よく見て、探してみましょう!



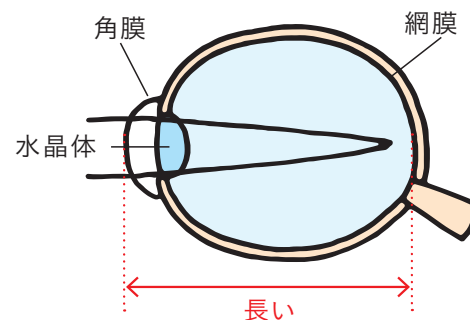
「文字探し」とは、ひらがなのマスを縦や横につなげて読んで、
単語を探していくゲームです。

例のように「めがね」という文字が、あと5つ隠れています。どこにあるかわかりますか?
(「めがね」という3文字が、上から下か、左から右に連続しているところを探してね)

← 正解はP.11をご覧ください

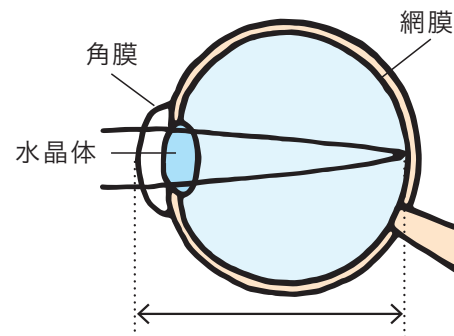
そもそも「視力が悪い」とは どういうこと?

ものが見えるのはなぜ? 視力の良い人と悪い人の違いとは?



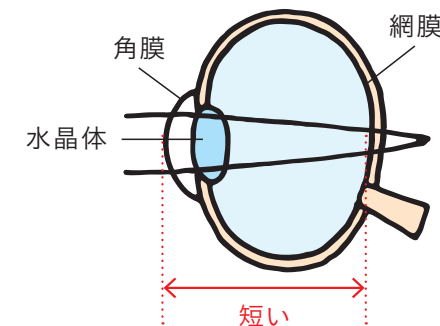
近視

近視の人は眼球の奥行きが長いので、角膜と水晶体によって屈折した光は、網膜よりも手前の位置で焦点を結ぶ。そのため、網膜にはぼやけた像が映る。見え方は、近くのはよく見えるが、遠くのはぼやけてしまう。



正視

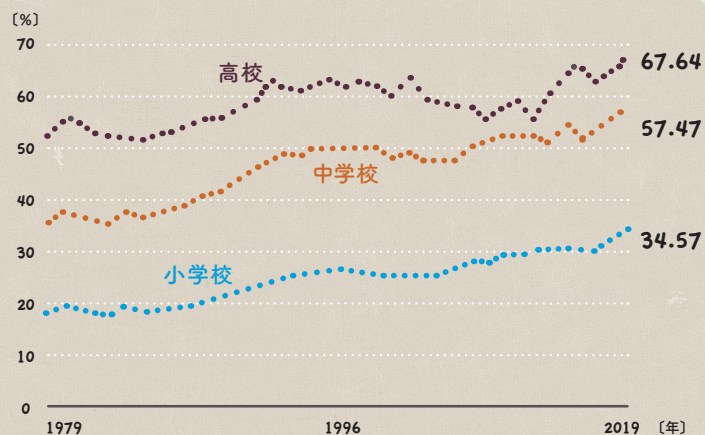
正視の人は眼球の奥行きがちょうどよい長さなので、角膜と水晶体によって屈曲した光は、目の奥にある網膜の上で正しく焦点を結ぶ。見え方は、輪郭がくっきりしていて視界も明るく、近くのものも遠くのものもよく見える。



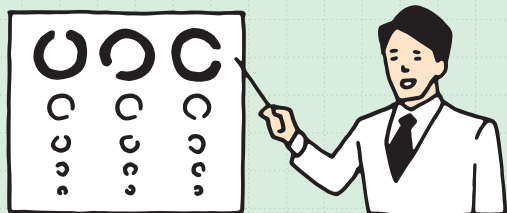
遠視

遠視の人は眼球の奥行きが短いので、角膜と水晶体によって屈曲した光は、網膜よりも後ろの位置で焦点を結ぶ。そのため、網膜の上にはぼやけた像が映る。見え方は、近くのものも遠くのものも、ぼやけて見えにくい。

「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



出典：文部科学省「学校保健統計調査」を基に作成。



正しい眼鏡の選び方

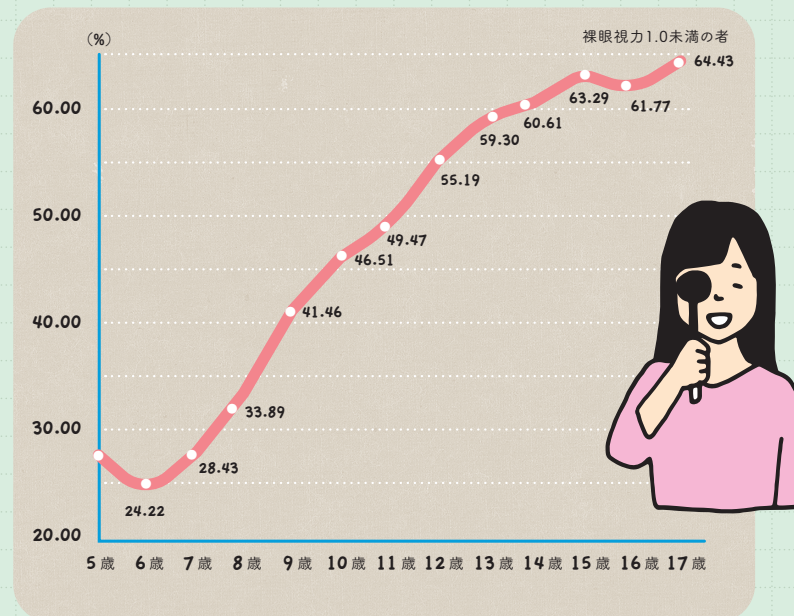
目と顔の幅に合うフレームを選び、鼻や耳へのかかり具合も調整します。成長とともに顔のサイズも大きくなるので、目とレンズの位置が合わないよう、定期的に検査します。



子どもの「視力」昔と今でこんなに違う！

データで見る「視力」のこと

年齢別 裸眼視力1.0未満の者の割合



出典：文部科学省「令和2年度学校保健統計調査」を基に作成。



気になる視力低下の原因を知り、目に良い生活を

上のグラフからも読み取れるように、裸眼視力が1.0未満の子どもの割合は、小学校入学から年齢が高くなるにつれて増加傾向にあります。また、P.9のグラフでは、1979年と2019年を比べると、裸眼視力が1.0未満の子どもの割合は、小学生が約1.5倍になっています。

これらの一因として、スマートフォンやタブレット端末などの普及があります。時節柄、学校や塾でもオンライン化が加速し、目を酷使する環境に。端末は時間を決めて使うようにしたり、外で運動をする時間をつくることも必要です。

そこが知りたい

Q & A

目についてのさまざまな疑問に答えます

Q 視力が気になる人は 定期健診に行った方がいい？

A 半年に1回は
定期健診を受けます。

子どもは急に視力が下がっても、
見えない状態を言葉でうまく伝え
られません。状態を把握するため
にも、定期健診を受けましょう。



Q 眼鏡をかけると 目が悪くなる？

A 本来の
目の状態に戻ります。

眼鏡をかけることで、ピント調節機能を担う毛様
体筋の緊張が緩み、目の負担を軽減できます。無
理をして見ていた状態から解放され、本来の近視
の視力に戻るため、視力が落ちたと感じます。



Q 視力低下につながる目の病気は？

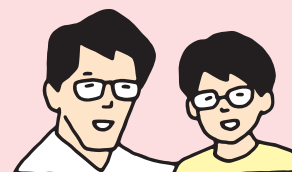
A 思春期の男の子に
多い円錐角膜があります。

角膜の中央部が円錐状に盛り上が
り、乱視や視力低下を起こします。
特殊なハードコンタクトレンズで
突出部を抑える治療をします。

Q 近視は遺伝なの？

A はっきりとは
認められていません。

親が強度近視だと、子どもも近視
が強い傾向が。生活環境も影響す
るため、ゲームなどで眼精疲労が
たまると進行しやすくなります。



P.7 文字探しで遊ぼう！の解答



Q ボールが 目に当たったときは？

A 眼科を
受診するようにします。

野球などの小さめのボールが目
に当たったときは、眼窩底骨折を起
こして、ものが二重に見えること
があります。眼科で検査や治療を。

Q 最初の眼鏡は処方箋を 作った方がいい？

A 眼科で処方箋を
作るといいでしょう。

目の病気や炎症などが原因で、一
時的に視力が落ちていることも。
眼科で目の状態を調べてから、処
方箋を出してもらいましょう。





玉ねぎとほうれん草のおみそ汁

miso-soup

山口先生
からの
ひと言

発酵食や食物繊維が多い食事は、腸内細菌が増えて血流も良くなります。

細い血管が集中している目のためにもおすすめです。

味覚が決定する前のお子さんに、ぜひおみそ汁の味を覚えてほしいですね。

材料（4人分）

玉ねぎ 小ぶり 1個
豆腐 80g
ほうれん草 40g
カットわかめ 少々
みそ 40g
根昆布（出汁用） 2本



ちょい足して味変！
お好みで鰹節、七味唐
辛子などをトッピング
しても！

作り方

- 1 根昆布は水600mlを加えて冷蔵庫で一晩おく。
- 2 玉ねぎ、豆腐は2cm角程度に切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
- 3 1の根昆布を取り出して中火にかけ、煮立ち始めたら玉ねぎを加えて火を通す。
- 4 玉ねぎに火が通ったら、豆腐、ほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。ほうれん草に火が通ったら、カットわかめを加え、みそを溶く。
- 5 沸騰直前まで温めたら碗に盛る。

やまぐち・こうぞう 回生眼科院長。自治医科大学卒。患者さんの健康を生涯にわたって守るパートナーとして、眼科一般診療および東洋医学的予防と体質改善のための食事指導を行う。