

スマホばかり見ると  
目が悪くなりますよ!

## 子供の近視

### ◎子どもの近視が増加!

最近、子供の近視が多くなっており、メガネ・コンタクトに頼る子供が増えています。

携帯ゲーム機、スマホ、タブレットなどで近いところに、強いブルーライトが当たるため、これまで読書や勉強で近視になる子供が強い近視になりやすくなっています。

近視には、環境と遺伝の両方が関係しています。

仮性近視は、近くを見過ぎることなどで、毛様体筋が凝り固まることで、眼のピントが合いづらく、遠くが見えないようになります。毛様体筋のコリが解消されると、近視のような状態は改善されます。仮性近視は、点眼薬が有効な場合もあります。

遺伝による近視は予防することはできませんが、進ませないことが重要です。



### ◎子供の近視の予防法は?

遺伝であっても仮性近視であっても、子供の近視を進ませないためには、毛様体筋を動かすことです。

具体的には、

- ▶ 遠くを見る
  - ▶ 外へ出てスポーツ、運動をする
  - ▶ 勉強、読書する時は良い姿勢です
  - ▶ 本を読むのを1時間続けたら、10分間程度休む
  - ▶ 定期的にかかりつけの眼科医で視力検査をする
- などです。



遠くを見る



スポーツをする



良い姿勢で本を読む