

# 健康テラス



## 子供の近視進行



長与よこた眼科  
横田 怜二 先生

眼鏡での矯正を行わない(いわゆる裸眼)で、かつ自分のピントを合わせる力(調節力)を使わずに、遠くにピントが合っている状態を正視と言い、近視は近くにピントが合っている状態、遠視は遠くも近くもピントが合っていない状態を指します。

子供において、これらの違いは目の奥行き(長さ)の長さ(眼軸長)が最も影響しており、眼軸長が短いほど遠視、長いほど近視になります。身体の成長に合わせて目も大きくなるため、成長期は遠視から近視側へ徐々に変化していき、多くは20歳くらいで眼軸長の伸長は止まります。近視が強いほど40歳以降の緑内障など病気のリスクが高まるため、子供の近視進行の抑制が注目されています。

この眼軸長が伸びる成長期に、スマートフォンやタ

ブレットなどの近見作業が眼軸長伸長に影響し、近視進行を助長します。また太陽光の照度が眼軸長伸長を抑制することがわかっています。

近視抑制治療として海外では周辺視野がぼやける特殊な眼鏡や特殊コンタクトレンズの使用、赤色光を当てる治療、低濃度アトロピン点眼治療などが行われていますが、日本では保険診療では行えるものはなく、また日本で認可されていないものもあり、近視抑制治療の選択には限度があります。

一度進んだ軸性の近視は元に戻らないため、成長期の子供にはスマートフォンやタブレットの長時間使用を控えたり、日中2時間以上室外で遊ぶなど、生活環境で対応できる範囲から近視進行抑制の取り組みを始めると良いでしょう。

## 長与再発見!

### 道の尾自治会 伝統行事を通じて親睦を深める



1月11日、道ノ尾グラウンドで、1年間の無病息災と家内安全を祈願する伝統行事「鬼火焚き」を開催しました。男性20名が集合し、午前9時から、底辺の1辺3.2m、高さ5m、10段の四角推に檜(やぐら)を組む作業に取りかかり、12時過ぎに檜が完成。今年も道の尾保育園の子どもたちが参加し、午後1時30分から点火式を行いました。竹が白い煙を上げながら勢よく燃え上がり「パーン」「ポーン」と音を立て破裂すると、皆で「鬼の骨(おんのほね)！」と叫んで悪霊を追い払いました。約120名の来場者があり、婦人部が「ぜんざい」「豚汁」やお茶・お酒を振舞い、残り火で焼き芋をし、お餅を焼いて食べる姿も見られました。消防団第6分団の方々が火の監視・消火の手伝いに来てくださり、午後5時過ぎ無事終了した。参加者の皆さんに喜んで頂き、住民同士の絆も強まり、充実した楽しい1日でした。

文責:道ノ尾自治会 会長 丸山一郎



## お年玉クイズの解答



ご応募ありがとうございました!

全問正解者の中から抽選で30人の方へミックスグッズを進呈します。

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

クイズの答え

Q1. ツダウメコ Q2. ②5個 Q3. 2025

