はじめに

子どもの近視が増加しています。
最近の研究から、近視は、軽度であっても、大人になってから緑内障や網膜剥離などの目の病気にかかるリスクを高めることがわかっています。
これからの長い人生を生きる子どもたちの目の健康を、生涯にわたって良好に保てるよう、子どもの頃から近視を発症させない、近視になっても進行させないための取り組みが大変重要です。

お子さんの今の「見える」と将来の「見える」を守るために、近視について理解し、「今」できることを、眼科医と一緒に考えていきましょう。

東京科学大学 眼科学分野 教授
大野京子先生

もくじ

はじめに …… 1
近視ってどんな病気？ …… 3
近視って増えているの？ …… 4
どうして近視は増えているの？ …… 5
近視は進行するとどうなるの？ …… 6
お子さんの「見える」を守るために、
今できることがあります …… 7
眼科で行われる近視の対処法 …… 9



Q 近視ってどんな病気？

A 近視の多くは、眼球が前後に伸びて、ピントが網膜に合わずに、モノや字がぼやけて見えます。また、眼球は体が成長する時期に伸びることが多く、低年齢の頃に速く伸びる可能性があります。

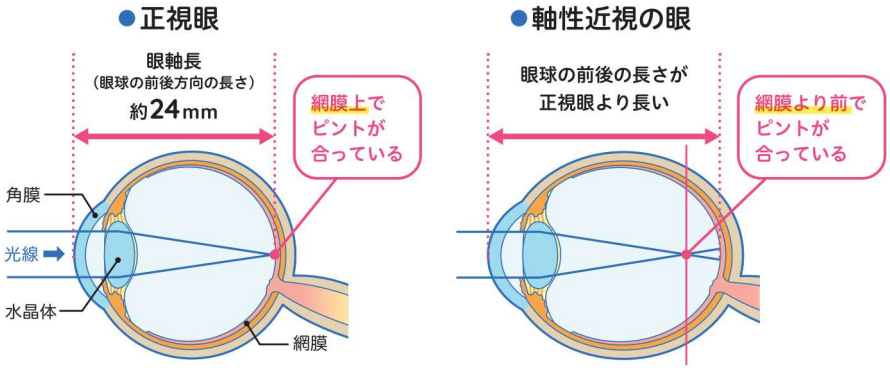
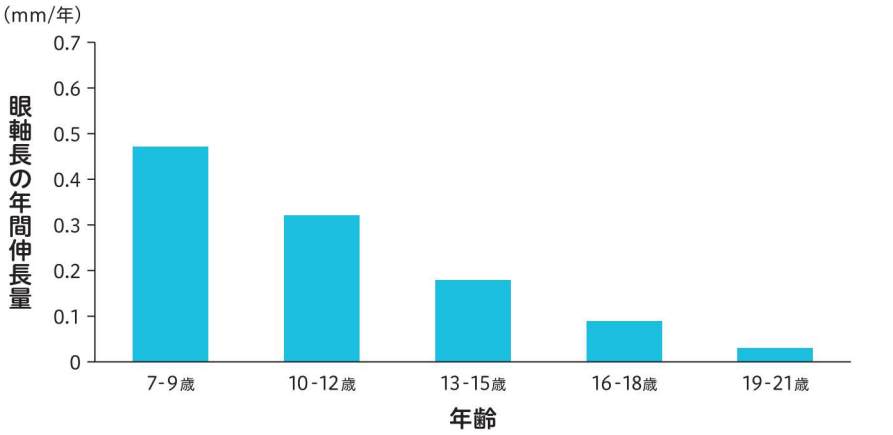


図 年齢別の眼軸長の伸長量

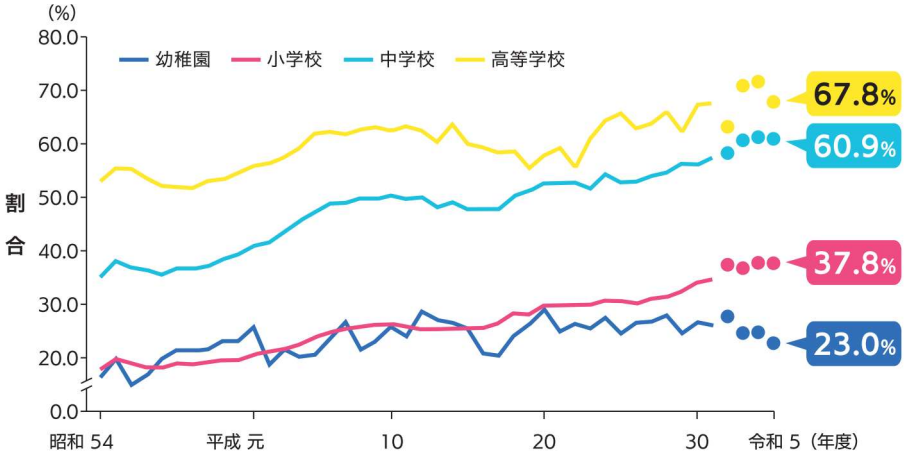


Itoi M. et al.：Eye & Contact Lens, 47, 104（2021）より作図

Q 近視って増えているの？

A 小児の近視は増加しており、小学生の約4割、高校生の約7割が裸眼視力が1.0未満と報告されています。

図 近視の子ども（裸眼視力1.0未満）の割合の推移



※令和2～5年度については、学校保健統計の調査期間を年度末まで延長した。そのため、本集計結果は成長の著しい時期において測定時期を異にしたデータを集計したものとなっており、過去の数値と単純比較することはできない。

対象・方法

国立、公立、私立の幼稚園、幼保連携型認定こども園、小学校、中学校、義務教育学校、中等教育学校、高等学校の満5歳から17歳までの幼児、児童および生徒の一部を抽出し、学校保健安全法により実施される健康診断の結果に基づき、裸眼視力を検査した。

令和5年度学校保健統計（学校保健統計調査の結果）確定：
https://www.mext.go.jp/content/20241127-mxt_chousa02-000038854_1.pdf
［最終アクセス日：2024年12月3日］

Q どうして近視は増えているの？

A ライフスタイルの変化が原因と考えられています。

図 近視の増加の原因と考えられるライフスタイル

近視の増加の主な原因は、外遊びの減少や近くを見る作業の増加が考えられています。





Morgan IG. et al.: Invest Ophthalmol Vis Sci., 62, 3 (2021)

Q 近視は進行するとどうなるの？

A 軽度であっても、将来、緑内障や網膜剥離などの視力にかかわる病気になる可能性があります。

表 近視の程度と目の病気の関係（海外データ）

近視度数と眼疾患のオッズ比			
近視度数（単位：D）	白内障	緑内障	網膜剥離
弱めの近視（−0.5≧SE＞−3.0）	2	2	3
中程度の近視（−3.0≧SE＞−6.0）	2	3	9
強めの近視（−6.0≧SE）	3	3	13

SE：等価球面度数

Haarman AEG. Et al.: Invest Ophthalmol Vis Sci., 61, 49 (2020)より作表

オッズ比：ある因子が病気の発症に関連する程度を表す指標で、数字が大きいほど関連性が強く、病気になりやすいことを示しています。なお、オッズ比は病気のなりやすさが「何倍」ということを意味するものではありません。

白 内 障：目のレンズ（水晶体）が濁って見えにくくなる病気

緑 内 障：自分でも気づかないうちに、ゆっくりと、視野が欠けていく病気

網膜剥離：網膜がはがれて、見えにくくなる病気

お子さんの「見える」を守るために、今できることがあります

視力が気になったら
眼科を受診して検査を受けましょう

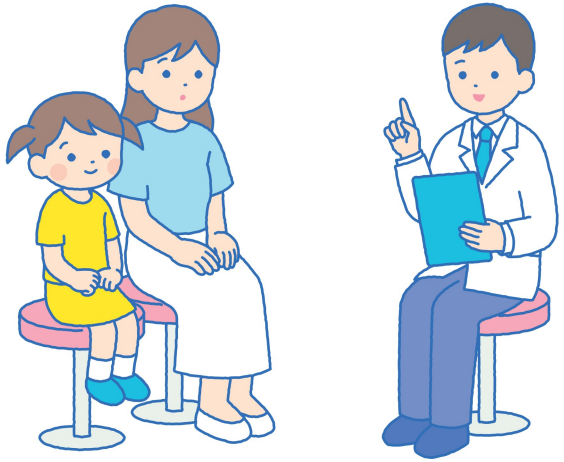
目の状態や、近視が進行しているか、近視以外の病気がないか、
詳しく調べてもらいましょう。



近視と
診断されたら

近視の対処方法について
眼科医に相談しましょう

お子さんの状態を確認し、
適した方法を相談しましょう。



眼科で行われる近視の対処法

- 近視進行予防の生活指導
- メガネ・コンタクトレンズによる矯正
- 近視の進行を抑える治療

お子さんの「見える」を守るために できることを医師にご相談ください。

眼科で行われる近視の対処法

近視進行予防の生活指導

屋外で過ごす時間を増やしましょう

外遊びは近視だけでなく、脳、心、体の発達によいとされています。

※外遊びをするときは、紫外線対策、水分補給などに気を付けましょう。明るすぎるときは木陰で過ごしましょう。

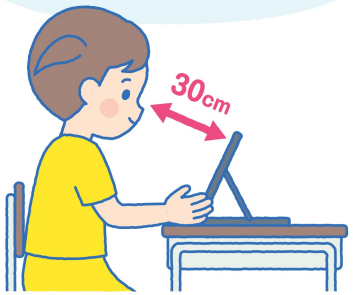


1日2時間は
屋外で過ごしましょう

近くを見続けないようにしましょう

近いところを見る時間が長いと、近視になりやすいことがわかっています。姿勢を良くして、部屋を明るくすることも心がけましょう。

PC、スマホ、本などは
30cm離して見ましょう

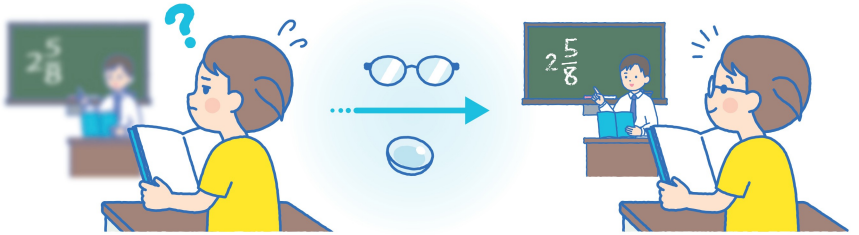


30分見たら20秒以上
目を休ませましょう



メガネ・コンタクトレンズによる矯正

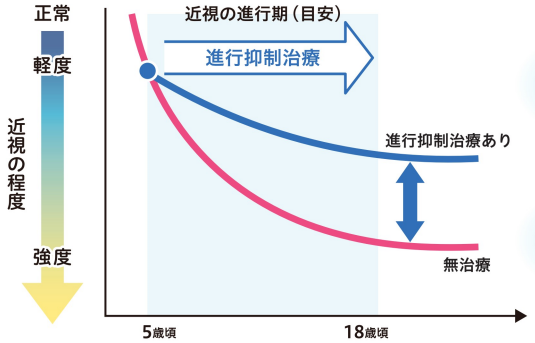
適切な矯正ができないと視力の発達、学習、お友達や周囲との関係・身体活動にも影響するとされています。お子さんの状態に合った視力矯正は、とても大切です。



近視の進行を抑える治療の目的

近視は子どもの時ほど速く進む可能性があります。早い段階からできるだけ近視が強くなるのを避けることで、将来の見え方を守り、目の病気になる可能性を低下させることが治療の目的です。

近視進行抑制治療（イメージ図）



将来の見え方を守る

目の病気になる可能性を低下させる

近視進行抑制治療は近視の進行を抑制するものであり、進行が完全に止まるわけではありません。近視進行抑制治療は近視を改善するものではないため、近視の程度に応じて眼鏡やコンタクトでの視力矯正が必要になる可能性があります。



施設名

2026年5月作成
E21104

参天製薬株式会社