



令和5年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

アイ・あい だより



6月号



### 最近の子どもの目の事情

近年のデジタル機器の発展は、目を見張るものがあります。また、その機器をなんなく使いこなす子どもたちの適応力にも、驚かされることが多いです。学校の授業でもタブレットを始め、デジタル教科書など、色々なデジタル機器が使用されています。

さて、このデジタル機器は、メリットばかりなのでしょうか？今月は、そのデジタル機器について、「目の学校の先生」としてお話していきたいと思います。

病気や加齢によって、色々な身体の部位が不自由になっていくときに、生活の質（QOL）を著しく低下させるのは、特に「目」と「歯」だと言われています。「目」が見えにくくなると、移動や読み物、情報の取得に困難が生じます。「歯」が悪くなると、物が食べにくくなり、食べる楽しみが減ってしまいます。

人は五感を使って情報取得をします。五感とは、視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚ですが、情報取得の8割以上を視覚から取り入れていることはご存じでしょうか？また、最近はさらにその割合が上がり、「ラジオからテレビへ」「テレビでは、話し言葉がテロップで出るようになった」「駅の券売機やATMがタッチパネルになった」「スマホ、タブレットが普及した」等々、視覚に頼ることが増えてきました。

視覚障害の见えない・見えにくい人たちが、その情報取得に大きな困難があることは、このことから分かってもらえると思います。視覚障害の人たちが、社会で活動し、参加していけるように、私たち視覚特別支援学校は、その役割を担っているわけです。

さて、最近是一般の人たちが目のトラブルを多く抱えていて、「スマホ近視」「スマホ老眼」「IT眼症」「VDT症候群」「スマホ依存」という言葉を聞いたことがあるかもしれません。スマホやIT機器の使い過ぎによる、目のトラブルが問題になっています。

どうしてこれらのトラブルが起きるのでしょうか？1つ目は、長時間の使用です。スマホやIT機器を使っているときは、極端に瞬きの回数が減り、ドライアイになります。2つ目は、筋肉疲労です。狭い画面の同じところを見続けると、目を支える筋肉が固くなり、ピント調節がうまくできなくなるのです。

昔は、「遠い緑の木々を眺める」「本と目の距離を30cmはあける」等と、親に注意されたもので

す。本に近付き過ぎていると、30cmの定規を本と目の間に差し込まれた経験を持つ年配の方もおられるのではないのでしょうか？

今、電車の中でスマホを見ている人を観察すると、30歳以上の方はスマホと目の距離は比較的離れているのですが、中高生などは10cm~15cmしか離れていないことが多く見られます。小さい画面を1日何時間も凝視し続けると、どうなるのでしょうか？ピントを合わせる距離が短くなる・画面が小さいため両目が内側に寄る・目を支える筋肉が固くなる等、大きなトラブルにつながります。

その結果、眼球運動がスムーズにできなくなったり、両眼で正しく見ることができなくなったりします。内斜視、眼瞼けいれん、重度のドライアイ、緑内障などの目の疾患につながることもあるだけでなく、脳にも悪影響があります。スマホやIT機器の使用については、正しい使い方を教えていくことが大切です。

ゲームをしたり、YouTubeを見たりする際には、小さな画面のスマホよりタブレット、タブレットよりTV画面を使い、2~3m程度（画面の高さ×1.5）離れて見ることをお勧めです。

### 眼科医が警鐘を鳴らす!! 「眼軸が伸びて起きる“眼軸近視”」

近視は、多くの場合、目の長さ＝「眼軸」が伸びて起きています。目はふだん、レンズの働きをする水晶体が膨らんだり細くなったりして、網膜上で焦点が合うように調節しています。しかし、近い距離を見ると、焦点が奥に行き過ぎ、調節してもぴったりと合わなくなります。この状態が長く続くと、目の形を変えて焦点を合わせようとする調整が行われます。奥に行ってしまった焦点を網膜上に合わせようとして、眼球の長さ＝「眼軸」が伸びてしまいます。眼軸が伸びると、眼球はラグビーボールのような形になり、遠くのものを見ると、焦点は網膜の手前に来てぼやけてしまいます。これが近視の主な原因だとされています。眼軸は子どもの成長に伴って伸びるので、近視が進行しやすく、眼軸は伸びてしまうと、二度と元に戻りません。ある調査によると、通常の視力検査では、「視力0.7未満」だった児童は23.4%だったのですが、「眼軸」の長さや角膜の形などを測定した結果、近視と判定された児童は54.5%と半数以上にのぼりました。このような「隠れ近視」は、「近業（30cm以内の距離のものを見る作業）」を行うことで進行し、6年生は78.3%と学年が上がるほどに増えていたとの結果でした。

### <デジタル機器使用時の注意事項（厚生労働省ガイドラインより抜粋）>

- ① 目から画面まで、パソコンなら50cm以上、スマホは30cm以上離して使用する。
- ② 連続作業は1時間以内。その間、1、2回程度は目を休める。
- ③ 連続作業後は10~15分、目を休める。
- ④ メガネの度数や画面の明るさなど適切に行う。

