

## あま市民病院だより

<あま市民病院・眼科>

こどもの目があぶない!? ～今日からあなたも近視マスター～  
ヒトの眼の長さを眼軸(目の奥行き)といいます。

- 近視ってなに? 近視とは、何らかの要因で眼軸が長くなることです。
- どうして近視になるの? 遺伝的要因や環境的要因が関係しているといわれています。



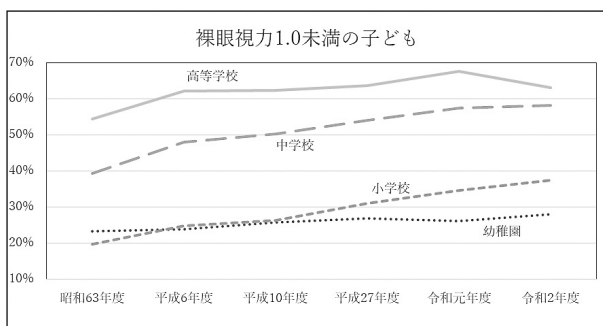
### 遺伝的要因

親が近視の場合その子どもが近視になる確率は、親が近視でない場合と比べて2～5倍高い

### 環境的要因

近くを見る作業(読書・パソコン・スマートフォン・ゲーム)の増加  
外遊びなど日光に当たる時間の減少

近視はどんどん増えている!?



### ■年々、子どもの目が悪くなっている!?

子どもの各世代において、裸眼視力1.0未満の割合が年々増加傾向にある。

文部科学省:令和二年度学校保健統計調査  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k\\_detail/1411711\\_00004.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1411711_00004.htm)より作成

### 明日からできる近視予防法!!

- ①明るい屋外で遊びましょう。
- ②近くを見るときは姿勢良く、対象物との距離を30cm以上はなしましょう。  
20分に1度は20秒以上遠くを見るようにしましょう。
- ③自分にあった適切な眼鏡をかけましょう。



学校健診で目について異常の指摘を受けた、以前と比べて黒板の字が見えにくくなった、そんな時は迷わず眼科で検診を受けましょう!!

出典:日本近視学会<https://www.myopiasociety.jp/> 日本視能訓練士協会<https://www.jaco.or.jp/>

◆◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人  
MED 地域医療振興協会

あま市民病院

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間:午前8時30分～午後5時

(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

