

# 花沢アイクリニック通信

第95号

H30年11月



## メディアと子供の目



こんにちは。院長の梅津由子です。

気が付けばもう11月。街にはクリスマスケーキや、年賀状、お節料理の予約受け付け開始のポスターが、年を重ねるほど時間は早く過ぎていくものですね。

さて、秋の夜長、皆さんはどのようにお過ごしですか？私は美味しいコーヒー片手に上質なミステリーでも読みたいと思うのですが、本を買ってはみたもののなかなか読破できないのが現実です。高校生くらいまでは読書が好きだったのですが、ついスマホやタブレットをみてしまうことも多くなりました。

最近本当に小さい子供のころから、こういったメディアに触れる機会が多くなりました。2歳くらいのお子さんまでスマホを握りしめているのを見ると少々不安を感じます。子供の目と大人の目とはまったく異なります。子供の目は少なくとも15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため見る環境が、それらの発達に大きく影響します。特に3歳までの目の発達はめざましく、知的・身体的発達も同様に急速なものです。その時期、子供が体を動かすことなく、一方的な情報しか与えないテレビや、激しい目の動きや異次元の世界観をしいるゲームなどを長時間見続ける状況がどのような影響を及ぼすか、真剣に考えてみましょう。最近小学生から目が乾く「ドライアイ」の患者さんがいます。これは画面を見ているときに瞬きの回数が減り、目の表面にある角膜が涙で潤わなくなるために起こることが多い症状です。目の乾燥感とともに痛みも伴います。白い結膜が血走って(充血して)いるのも特徴です。ドライアイの原因の1つは瞬きの減少です。通常は1分間に15~20回位ですが、画面を一生懸命見ていると、1分以上もまったく瞬きをしないことがあります。特に子供では角膜を覆っている涙の膜がしっかりしているため、2~3分間も瞬きしなくても平気です。しかし、長時間画面に向かっているとやはり目が充血してきて、言葉で訴えなくても、乾燥による角膜障害が起きています。また長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ることによって首の緊張や眼筋の緊張が生じて、身体的緊張にまでつながります。これが長期間続くと、さらに自律神経の失調まで引き起こすことがあります。



さらに、他人とのコミュニケーション不足が、子供の精神的・知的発達に大きな影響を与える可能性があることも否定できません。目の症状が出ることは、それだけ精神的・知的発達にも影響があると考えて、真剣に対策をとみましょう。

正常な目の発達によって、目からの情報を正しく受けとることが、健やかな知的、身体的発達にも必要なことを、念頭においてほしいと願っています。



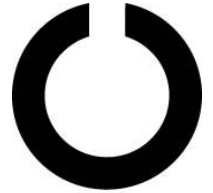
# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、  
目の健康に関する情報や、  
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



## 3歳児健診の視力検査

3歳児健診での視力検査は、家庭で行います。検査の距離や方法は、各自治体で決められているので、郵送された用紙を見ながら検査を進めましょう。検査はランドルト環という指標を使って片目ずつ行います。



ランドルト環

### ① 片目をかくすのを嫌がるとき

お気に入りのハンカチやタオル、お父さんやお母さんの手で覆うのもよい方法です。手で覆うときは指の隙間からのぞけないようにします。また、大好きなぬいぐるみなどにガーゼを貼って、ぬいぐるみの真似をしてやってみよう促してもいいでしょう。

### ② 輪の切れ目の方向を指で示せないとき

厚紙で輪の模型を作り、ハンドルとして持たせ、切れ目を一緒にしてもらう方法があります。それでも理解が十分でないときは、50cmくらいの近い距離から始め、励ましたり、うまくできたら褒めたりしながら少しずつ離れてしてみましょう。

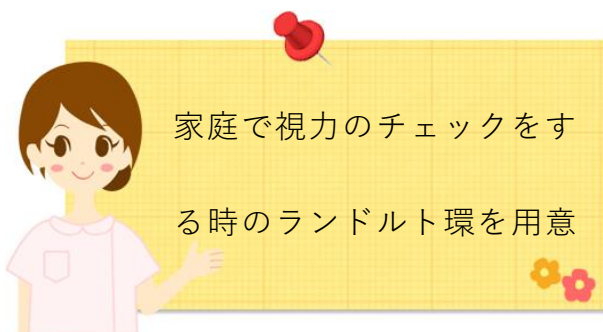
### ③ 検査がうまくできないとき

視力検査でうまく応答できない場合、視力低下があり、答えられないことも考えられます。

- ・片方の目だけかくすのを嫌がる。
- ・指標に近づいて見ようとする。
- ・ガーゼ等の隙間からのぞこうとしたり、外そうとしたりする。
- ・小さい指標になると見ようとしない、集中力が切れる。

特に片目だけ視力が悪いお子さんの場合、見えない方の目の検査がきちんとできずに発見が遅れてしまう事もあります。

眼科では、視力検査が出来なくても、他の検査によって治療を必要とするかどうかの判断をします。「まだよくわかっていないようだ」「見えているようだから」とそのままにせず、心配があるときは必ず眼科を受診しましょう。



### 編集後記

朝晩寒くなって、乾燥が気になる季節です。うつる結膜炎の症状で受診する方が増えていきますので、手洗いなど感染予防を心がけましょう。

ビビ・プッチ・まめちよ

