

# 10月のほけんだより

呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

令和2年 第239号

## 目を大切に！

スマホが  
関係!?

きゅうせいないしゃし  
～子どもの急性内斜視が増加～

スマートフォン（以下、スマホ）などの普及にともない、子どもや10代の若者達の目に異変が起きています。それは黒目が内側に寄って戻らなくなる「急性内斜視」です。

通常、急性内斜視は片方の目の急な視力低下、精神的ストレス、近視の矯正不足などが原因で起きる病気ですが、最近では、スマホやタブレット端末など、デジタル機器の長時間の使用が関わっている可能性が推測される急性内斜視が多く報告されています。



一般的に子どもがスマホを使う時、目からの距離は約20センチと近くなります。

小さな画面を至近距離で見ると目は内側に寄りますが、画面から目を離したり、見るのをやめたりすれば元に戻ります。

しかし

長時間見続けていると・・・  
眼球を動かす筋肉のバランスが崩れて元に戻りにくくなることがあります。子どもの目が内側に寄りやすいことや至近距離で長時間見ても疲れにくいことも関係しているようです。

### 症状は・・・

物が二重に見える（複視）場合がありますが、年齢によっては自覚ができず、親や周囲の人が目の異常に気付いて受診するケースが多いのが実情です。

内斜視を放置すると立体感覚が育たず、球技が苦手になったり、成人してから大型車の運転免許取得が困難になったりします。



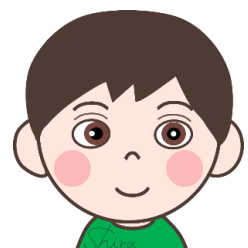
### しゃし 斜視のチェック方法

子どもを真っすぐに向かせ、フラッシュをたいて写真撮影すると、正常の場合は光の反射が黒目の真ん中にありますが、位置がズれている場合は斜視の可能性がります。

正常



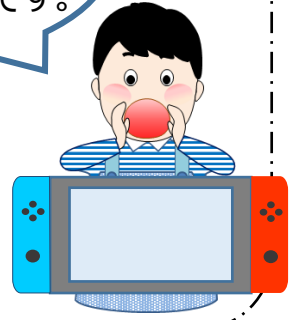
内斜視



## 急性内斜視の治療

一番の治療法は、デジタル機器の使用時間を減らすことです。それでも改善しない場合は眼球を動かす筋肉を調整して目の位置を戻す手術や、プリズムで光を屈折させ像の位置を目に合わせる眼鏡（プリズムレンズ）を掛けて、複視を矯正する方法があります。ただし、それらの治療をしてもデジタル機器を長時間見る習慣が続いていると再発するケースもあります。

一番の治療法は…  
デジタル機器の使用  
時間を減らすことです。



1日1時間

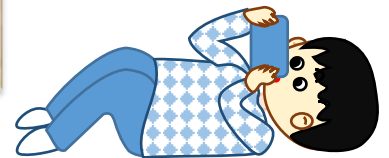
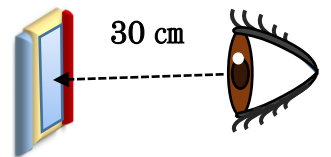


1日2時間



### デジタル機器の使用時間の目安

- ① 小学生以下では1日1時間以内にとどめる
- ② 中学生以上では1日2時間以内にとどめる
- ③ 30分見たら目を休める
- ④ 目と画面を30センチ以上離す
- ⑤ 寝転がって見ない



## 3DやVRも注意

スマホだけでなく、立体的に感じられる3D（3次元）や、コンピューターが作り出した架空の世界を楽しむVR（仮想現実）の映像についても影響が心配されています。

錯覚を利用したこれらの技術は目を内側に向かせる力がさらに強く、子どもの脳は未発達なため、目と脳の成長に悪い影響を与える可能性もあります。

このため、メーカー側は年齢制限を自主的に設け、ニンテンドー3DS等は、「6歳以下は3D映像を表示しない設定にしてください」と取扱説明書に明記。プレイステーションVRも「対象年齢は12歳以上」としています。



**重要**

急性内斜視は早めの治療が必要です。

日ごろから子どもの目の位置に気を配り、目が内側に寄っているなど気になることがあれば、眼科を受診しましょう。

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>