



## こどもの眼をまもるために

眼科 甘利 葉子

近年、スマートフォン（スマホ）の普及や学校でのデジタル機器の使用の増加により、こどもの眼の健康への影響が心配されています。

### Q 近視のこどもは増えているのですか？

A 裸眼視力 1.0 未満の子どもの割合が幼稚園児 25%、小学生 38%、中学生 61%、高校生 71%（2022 年学校保健統計）と報告されており、特に小学生の近視の割合が年々増加しています。1 日 20 分以上のスマホ使用と屋外活動の減少が近視化の要因とされています。近視進行を抑制する方法は解明されてきていますが、一般にスマホ等の視聴距離、視聴時間、外遊びなど生活習慣の見直しが必要です。

### Q スマホ斜視ってなんですか？

A 多くは後天性（生まれつきではない）共同性内斜視（目の位置が内側に向いてしまう）です。元々は専門家でも経験することがまれな斜視でした。しかしスマホ普及の進んだ 2016 年頃より、長期間（4 時間以上）スマホ使用後に発症し使用制限により改善した斜視を「スマホ斜視」というようになったようです。専門医へのアンケートでは、2018 年に急性後天性内斜視を経験した医師は 45.6%、そのうち 77.2% がデジタル機器の使用が関係した症例だったと答えています。

ではスマホと読書の違いは何なのか疑問が生じますが、スマホは視距離が短い（教科書は 31cm、スマホは 19cm）ために輻輳（寄り目の目の位置）が継続されることや、スマホではスクロール使用により視線の移動が少なく、輻輳が継続していることが指摘

されています。複視（両目で見たとき二つにだぶって見える）が主な症状です。しかし、こどもの場合、大人にうまく症状を伝えられないこともあり注意が必要です。治療はまずデジタル機器の使用制限となります。改善しない場合は手術が必要になることもあります。

### Q 乳幼児はメディアとどう付き合ったらいいでしょう？

A 視覚メディア時間（スクリーンタイム）はどの世代でも年々増加しています。視覚メディアは現代生活に必要不可欠となり、メリットを享受していることは誰もが実感しているでしょう。ただ発達段階のこどもへの影響は未知数かもしれません。ビデオチャットや反応に応じて動作するアプリは幼児の言語獲得に寄与するというメリットの報告もある一方、長時間使用は 1 歳時のコミュニケーション能力に影響し、2 歳児では運動や社会とのかかわりの領域の発達スコアが低くなるという報告もあります。そのような中、アメリカ小児科学会は 1 歳半まではビデオチャット以外は避け 2 歳以上になっても使用は保護者と一緒に 1 時間未満を推奨しており、WHO も 0 - 1 歳は 0 時間、2 - 4 歳は 1 時間のスクリーンタイムを超えてはならないとの立場です。

眼科  
月～金

眼科外来まで 0267-67-2295（代表）