

今月号の 「THInet&群馬大学伊藤賢一科研費PT」との提携事業 トピックス 緊急刊行 ガイドブック「今 子どもの目が 危ない」のご紹介

「THInet&群馬大学伊藤賢一科研費PT」との提携事業として取り組んだ数万規模のアンケート調査結果を踏まえ、子どもたちを守るために、現状と要因・対策について、一刻も早くお伝えしなければと考え、緊急刊行しました(アンケート調査結果は5月号で紹介予定)。

主に編集を担った内山陽子から冊子の趣旨や編集の工夫などお伝えします。

是非、お手にとっていただき、活動にお役立ていただけたらと願っております。

ガイドブックの趣旨と編集の工夫

目のガイドブック(冊子)の発行に当たり

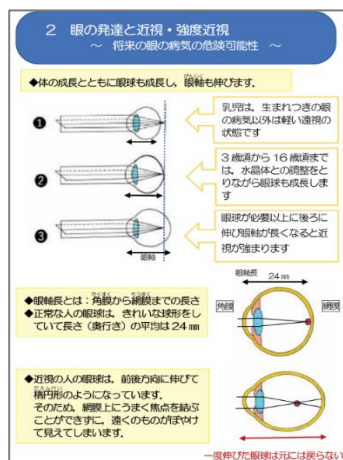
インターネットやスマホは、私たち大人の日常生活をはじめ、子どもたちの学校生活や家庭生活においても、とても便利で重宝なものとなり手放すことができないものになりました。しかし、その使い方が不適切であれば、心身の健康被害や社会問題など多くの弊害が発生することが報告されています。

内閣府の「令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、一日5時間以上利用する子どもの割合は、小学生21.9%、中学生35.5%、高校生46.0%という状況にあり、コロナ禍において一層増加しました。当然、「見続ける」ことで目は酷使されています。

今回、メディア機器との長時間接触により、自分自身の目に現実におこってくる可能性のある「見え方の異常」や、さらには「体調不良」へと進展することの知識をもち、健康であるための行動(使い方)をして欲しいという強い願いから、「今 子どもの目が危ない！」の冊子に取り掛かりました。

どの章からでも読み進めることができます。タイトルに示した内容のポイントを科学的根拠に基づきお伝えし、最後に要点を「まとめ」として入れ、どのようにすればよいかその対策等を記載しています。

子どもたちは、将来にわたって健康的で充実した生活を送るために、心の発達や体の発育発達にとっても大切な時期を過ごしています。『ああ、あの時、気をつけていればよかった〜』と後悔することがないよう、この冊子を手に取り、学校では教員と、家庭では親子の会話が生まれ、多くの皆さまの目の健康維持に少しでもお役に立てたら嬉しいです。



目次(抜粋)

- 1章 視力低下を抑えよう ~強度近視と眼の病気~
- 2章 スマホの長時間使用による見え方の異常 ~広く知られていない両眼視機能異常~
- 3章 夜のブルーライトなどによる体の不調
- 4章 子どもの目が危ない事実いかに対応したらよいか

下の表は、近視の程度と眼の病気のオッズ比(病気にかかりやすさ)を示したものです。どんなことがわかりますか？

近視度数	白内障	緑内障	眼底部網膜変性	網膜剥離	近視性黄斑症
高度近視 (-10 ~ -20D)	2倍	4倍	6倍	3倍	2倍
中等度近視 (-3.0 ~ -6.0D)	3倍	4倍	18倍	9倍	10倍
強度近視 (> -6D)	5倍	14倍	40倍	22倍	41倍

© 日本眼科学会
Downloaded from <https://www.nishikyo.or.jp/public/disease/257> 閲覧、印刷

- 近視(近くは見えるが、遠くは見えない状態)になっても、眼科で検査をし、眼鏡やコンタクトレンズを正しく処方してもらい、矯正すれば見ることが出来ます。
- しかし、目から近いところでの作業を続けていると(作業量)、近視はさらに進みます。
- それは、眼軸が通常よりも伸びて眼球が変形していくからです。眼軸が伸びることは眼に大きな負担となり、将来的に眼の病気にかかりやすくなったり、視神経が傷んで失明するリスクが高くなることわかってきました。

ポイント

- 近視は、その程度から「強度」「中等度」「強度」と分けられます。
- 近視が進むほど、おとなになってからいろいろな病気にかかりやすくなります。
- 今から、近視を進行させない生活を心がけ「強度近視」を予防することがとても大切となります！

-冊子の感想-

近視とはどのような様態なのか、強度近視になってしまった後の高リスクについて、だからこそ未然に防ぐことの重要性など分かりやすく解説されています。

大人が作った情報化社会を生きなければならない子どもたち。健康被害を最小限に抑えるための内容です。

対策もとても参考になります。児童には家庭の協力も必要ですので、是非保護者の方にも読んでいただきたい内容だと思いました。(矢野さと子)

5冊(1,000円)以上から発送を承ります。(1冊200円の寄付をお願いします)

◎お申し込みは、件名に「ガイドブック注文」と明記の上、①お名前 ②部数 ③お届け先 (郵便番号、ご住所)を youseikyo@gmail.com までお知らせください。

送料・振込料は弊会出版部負担です。寄付はガイドブックに同封する郵便振込用紙をご利用ください。