

目の健康

強度近視を抑制し 将来の眼疾患リスク低減

世界的に近視の児童が増加しています。世界保健機構（WHO）も学童の近視、特にアジアでの増加に懸念をいだく事態となつていきます。屋外での活動が減り、スマホなどの近見作業の増加が原因と考えられています。

眼をカメラに例えると、網膜の前で焦点を結ぶのが近視です。原因として角膜の形状や遺伝的な要素も知られています。眼軸長（眼球の長さ）が大きく影響します。

今までは大人になれば近視の進行は止まると考えられてきました。最近の研究で強度近視眼（マイナス6D以上）では成人後も進行することが報告されました。近視が進行して強度近視になると黄

斑変性症や緑内障、網膜剥離などのリスクが高まります。

近視の進行を抑える手段は近年活発に研究されていますが、1日2時間以上の屋外活動で近視の発症リスクは抑えられるという報告があります。両親が近視の場合も有効とされています。そのほか、近見作業の短縮や適度な休養が効果的です。また保険適応外ですが、オルソケラトロジー（夜間装用の特殊なコンタクトレンズ）や低濃度アトロピン点眼、多焦点コンタクトレンズは、焦点を網膜全体に近づけるため、近視抑制に効果があるとされています。気になる方は一度眼科へご相談ください。

近視進行抑制効果が期待されるもの

- ① 1日2時間以上の屋外活動
- ② 近見作業の短縮
- ③ オルソケラトロジー
- ④ 低濃度アトロピン点眼
- ⑤ 多焦点コンタクトレンズ

大上 智弘 先生 プロフィール

平成14年筑波大学卒業、同附属病院眼科、虎の門病院眼科・茨城西南医療センター病院眼科科長、宮久保眼科副院長を経て令和3年4月院長就任
 ■専門分野／白内障・硝子体・眼瞼手術、日本眼科学会認定専門医、網膜硝子体学会、日本眼科手術学会員他

