



見えよ〜!



キャロママリポート VOL.101

私たち  
読者スタッフの  
キャロママが  
聞いてきました



(左から)小山知枝さん、紗葵(さき)ちゃん(3)、真葵(まき)ちゃん(3)、東山恵子さん

## 知っておきたい! 子どもの「目」の話

10月10日は目の愛護デー。弱視や近視、斜視など、子どもの目について学びましょう。熊本市北区にある北部眼科・小児眼科の渡邊亜希副院長に、目の発達や気になる病気、目が悪くならないために普段の生活で気を付けることなどを、キャロママスタッフの小山知枝さんと東山恵子さんが聞いてきました。

気になる

### 子どもの“目の症状”

#### 弱視

視覚中枢の未発達に加え、目の成長を促す時期に、白内障や眼瞼(がんけん)下垂など、網膜に何らかの原因で視覚刺激を受けなかったことにより起こります。眼鏡で矯正しても視力が上がらないことも。できるだけ早い時期に治療を始める必要があります。



#### 気付きのPOINT

興味からではなく、見えにくさからテレビを極端に近くで見ている。

#### 近視

日本人の約6割が近視といわれ、主に遠くのものが見えなくなる病気です。遺伝的要因も大きいですが、ゲームやテレビで目を酷使しないなど、日常生活習慣を改善することが大切です。



#### 気付きのPOINT

黒板など遠くのものを見る時、目を細めたり、首をかじけたりして見る。また、何度注意してもテレビを近くで見る。

#### 斜視

見ようと思う方向と眼球の位置がずれていることをいいます。瞳のずれる位置によって、内斜視、外斜視、上斜視、下斜視に分かれます。鼻根部の皮膚が余剰なため寄り眼に見える偽内斜視と、本当の内斜視とは専門医による鑑別が必要です。



#### 気付きのPOINT

黒目の方向がずれているため、成長とともに見た目で気付く。

### 子どもの視覚障害には、 遺伝的要因と 環境的要因があります

「子どもの目」について、専門医にいろいろ聞きたいというキャロママの小山さんと東山さん。まず、子どもの目の発達について、北部眼科・小児眼科の渡邊副院長が話を始めました。  
「そもそも生まれたばかりの赤ちゃんは、目の構造そのものが発達していないので、ぼんやりとしか周りが見えていません。生後3カ月を過ぎると少しずつ見え始め、大人と同じくらいに見えるようになるのは3〜6歳くらい」。近視や弱視、斜視など、子どもの視力障害の説明をしてもらうと、キャロママの2人は「ようやく違いが分かりました」とうなずいていました。  
中でも、「弱視は早く見つけて治療を始めることが大切」という話に、「放っておくとどうなりますか?」「気付けポイントは何?」と次々に質問が…。「子どもの視力障害は、遺伝的な要因もありますが、家庭での環境的要因も大きいです。ゲームを長時間続ける、テレビを極端に近くで見ているなど気になる習慣がある場合は、注意が必要です」と、渡邊副院長は話しました。  
目の疲れを取る運動なども教えてもらい、大満足のキャロママ。「これを機に、少しでも目をいたわる習慣を付けていきたい」と話していました。

#### 子どもの目のために

#### 普段の生活で気を付けたいこと

テレビは3mくらい離れて見ましょう



ゲームやスマホなどは、長時間続けられないこと。目の緊張と刺激を和らげるため、20分〜30分に1回は休みましょう

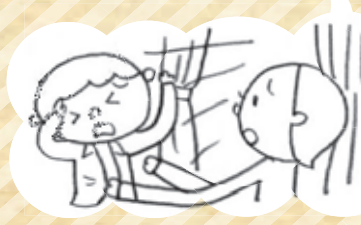


北部眼科・小児眼科副院長 渡邊 亜希さん

### 教えてドクター! 目についての Q & A

Q 光を異常にまぶしがります。

A 子どもの網膜はとても敏感です。少しの光でもまぶしく感じる場合がありますが、極端にまぶしがるときは、緑内障や斜視などの病気が隠れていることがあります。また、ストレスからのチック反応でまぶしがることもあります。



Q 子どもがクレヨンの色をよく間違えます。色盲ではないかと心配です。

A 色盲は母系遺伝で、その多くが男の子に見られます。ただ、小さな子どもは色の概念がないため、色をまだ識別できないということも。個人差はありますが、色の概念が分かる5歳を過ぎても気になる場合は、専門医に相談してみるといいですね。



Q まつげやゴミが目に入ったときは、無理にでも取り除いた方がいい?

A まつげや小さなゴミなど、目に異物が入った場合、ほとんど涙で押し流されます。無理に取り除くと眼球を傷付けてしまうこともあるので、気になる場合は眼科を受診しましょう。

### 目にいい運動にチャレンジしてみよう!

#### ◆眼球の「8の字」運動

眼球を同じ方向に「8」の字を描くように動かしてみよう。目の筋肉のストレッチにもなるほか、血流がアップし目の疲れをとる効果が期待できます。



#### ◆バドミントンやキャッチボール

ボールが行ったり来たりするスポーツは、必然的に近くを見たり遠くを見たりします。この時、目の筋肉が伸びたり縮んだりするため、ストレッチ効果があり、中には視力の回復につながったという例もあります。



「遠くを見て、近くを見る」は正解!