



文字がぼやけたら —子どもの視力と眼鏡の使用—

企画：
日本医師会

No. 267

指導：国立成育医療センター 眼科医長 東 範行

子どもの屈折異常に対する注意

一般に裸眼^{らがん}(眼鏡をかけない状態)でよく見えない場合には、「近視」「遠視」「乱視」などの屈折異常が考えられます。しかし、乳幼児の段階では、強い屈折異常などにより、視力がうまく発達しない場合があります。3歳児健診の際に、裸眼で0.5が見えなければ、眼科医による検査を受けましょう。矯正視力が良ければ心配ありません。よほど強い屈折異常でないのであれば、学童になってから眼鏡を検討すればよいでしょう。



調節の過緊張^{ぎきんし}(偽近視) かもしれません

人は、目のレンズの厚みを自由に変えて焦点を合わせていますが、子どもはその調節力が強いのが特徴です。人によっては、小学校の中学年くらいまでの時期に視力が落ちることがあります。緊張しすぎて調節力が強く働き、一見近視のように見えにくくなるのが調節の過緊張(通称：偽近視)です。本当の近視か偽近視かどうかは眼科医の検査で分かります。偽近視は一時的な現象なので、眼鏡をかける必要はありません。



眼鏡をかける時期は？

教室で黒板の文字が見えにくくなったから眼鏡をかける目安です。「近視」「遠視」「乱視」の場合では、眼鏡が必要な度合も違ってくるので、医師の診察をきちんと受けることが大切です。近視では視力が0.5～0.3くらいがひとつの基準です。見えにくくて不自由を感じ

たときだけ眼鏡をかければよいのです。そのためにかえって目が悪くなることはありませんので、安心してください。

なお、コンタクトレンズは、目の細胞への影響や日常の手入れなどのことを考えると、中学生以上になってから使うほうがよいでしょう。