

私たちの目が危ない ～超近視時代～

先日、テレビで「近視」の話をしていた。

文部科学省が発表した令和元年度の学校保健統計調査によると、視力が「1.0未満」の子供が、小学校で3割近く、中学校では2人に1人に上がることがわかった。近視人口の増加は世界的な問題でもあり、2050年には、世界人口の約半数が近視になるとの予測もあるくらいだ。豊かさの追求による生活の劇的な変化（スマホの世界保有率83.4%）が、目に大きなストレスを与える社会をつくってしまった。

近視の大きな原因が、「近業」である。近業とは、30cm以内の距離を見る作業のことで、近視のリスクを高める。例えば、授業中は近業（ノ

ートを取ったり教科書を見たりと机に視線を向ける状態）と遠くを見る場面（黒板を見たり窓の外を見てボーッとしたり）が交互に繰り返される。しかし、家に帰ると近業が多くなる。ゲーム、スマホ、寝転んでの読書・マンガ、もちろん勉強も。家庭での近業が4時間以上になると、眼軸が伸びて近視になる。これを眼軸近視という。眼軸が伸びる現象は大人になってからも起きて、緑内障や白内障、さらにはうつ病や認知症などにもつながっていくという。

では、どうやれば近視を防ぐことができるのか。ずばり、近業を減らすことだ（勉強をするなどと言っているわけではない。誤解しないでほしい）。勉強以外の近業は、2時間以内に抑える。また、ゲームは大画面でするのが望ましい。そして、3つの20を心がけることだ。20分に1回、20秒ほど、20フィート（6m）先を見る。これが3つの20だ。また、近業をできるだけ減らすためにも、授業中の姿勢にも気をつけるべきであろう。付け加えるならば、太陽の光をたくさん浴びることも近視の予防には効果があるという。

近年、神町中学校でも近視の生徒が増えている。今の3年生の近視（視力1.0未満）の生徒の割合を入学当初と比べてみると、男子は45.1%⇒65.7%、女子は56.2%⇒60.3%となっている。また、2年生女子の近視の割合が70%を超えているのも気になる所である。

近視は禁止にしたい。

