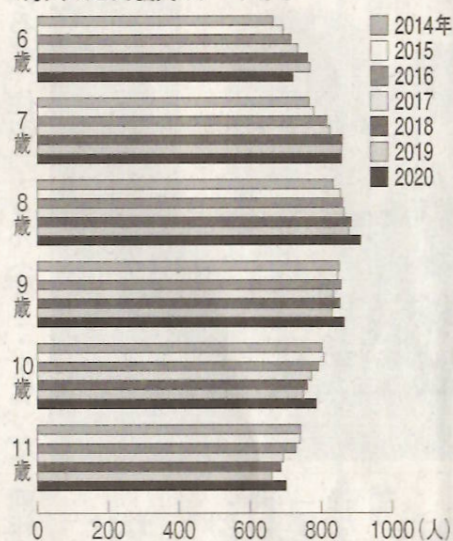


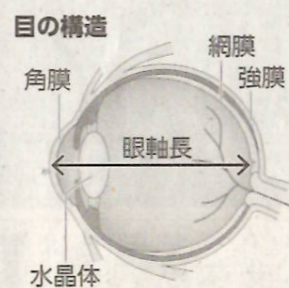
6～11歳での近視の年間の新規発症数

1万人あたり。論文のデータから



子どもの近視 発症率8歳ピーク

近視は世界的にも増加傾向が問題になっている。日本の14歳以下の子どもでは近視の新規発症率は8歳がピークだと、京都大の研究グループが、診療報酬明細書(レセプト)を分析し、米専門誌に発表した。3～8歳での発症率は経年的にも増加傾向で、近視の若年化が明確に見られるという。



年齢ごとの近視の新規発症率は8歳が最も高く、20年では1万人あたり911人。3～8歳の

傾向だった。

では83・2%まで上がった。性別で見ると、女児の有病率が男児より高い傾向だった。

その結果、20年10月1日時点で近視(強度近視も含む)と診断された0～14歳児は約550万人で、有病率は36・8%。近視の有病率は年齢とともに蓄積していき、14歳

研究グループは、国が管理するレセプト情報などに基く全国規模のデータベースを活用し、2014～20年の間で0～14歳児での近視・強度近視の登録数を調べ、有病率と年間発症率を分析した。

各年齢での発症率は14年から20年にかけて増加傾向だった。3～8歳で近視の若年化が進んだ結果、発症率が多くなった10～14歳での発症率は逆に経年的に減少傾向が見られた。

強度近視の有病率は10～14歳で0・46%。発症率は5～9歳、10～14歳のいずれの年代でも年々増加していた。

田村寛・京大国際高等教育学院教授は「近視の原因としては7割が遺伝的要因で3割が生活習慣など環境要因とみられてきた。子どもたちの生活の中で屋外での遊びが減る一方、デジタル機器を使ったゲームや勉強などの

手元の作業が増えた結果、近視になるのが若年化した可能性もある」と指摘する。

近視は世界的に、特に東アジアで増えている。過度の近視は緑内障や網膜剥離など、ほかの目の病気のリスクとなることが知られ、近視の発症を予防したり遅らせたりすることは課題になっている。

目薬で進行抑制 ■ 屋外の時間増やし予防

子どもたちの近視を防ぐにはどうすればいいのか。

目に入ってきた光は、レンズにあたる角膜と水晶体を通して屈折し、スクリーンにあたる網膜に像が映し出される。近視の大部分は、角膜から網膜までの眼軸の長さが長すぎるタイプで、遠くを

見たときに水晶体の厚さを薄くしても手前でピントが合い、網膜上でピントが合わない。

品名リジュセア)で、4月21日に販売が始まる。網膜や強膜(眼球の外側を覆う白色の膜)に作用して、強膜が薄くなるのを邪魔することで眼軸が延びるのを抑え、近視の進行を抑制するという。

昨年、近視の進行を抑制する目薬が国内で初めて薬事承認された。主に軽・中度の小児を対象に、参天製薬(大阪市)が申請した「アトロピン硫酸塩水和物」(商

品名リジュセア)で、4月21日に販売が始まる。網膜や強膜(眼球の外側を覆う白色の膜)に作用して、強膜が薄くなるのを邪魔することで眼軸が延びるのを抑え、近視の進行を抑制するという。

ただし、ふつうの光をまぶしく感じやすいなどの副作用も報告されており、現段階では公的な医療保険の対象外だ。特殊なコンタクトレンズや眼鏡を使った治療もあるが、いずれも自由診療だ。



子どもたちの近視を防ぐための生活習慣

文部科学省の資料から

1 外で過ごす時間を増やす

- ・1日2時間は屋外で過ごすこと
- ・無理のない範囲で外遊びを積極的にとり入れ、太陽の光を浴びる(ただし強い光を避け、なるべく木陰や建物の陰で)

2 近い所を見る作業で注意!

- ・対象から30センチ以上、目を離す
- ・30分に1回は20秒以上目を休める
- ・背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- ・部屋を十分に明るくする
- ・使う機器の明るさを適切に調節する

医療行為だけでなく、子どもたちが屋外で活動する時間を増やし、生活環境を変える取り組みもあり、台湾では政策として力を入れている。動物実験では太陽光に眼軸が延びるのを抑える効果があることが示されているほか、屋外活動の増加で手元の作業が減ることも寄与している。

日本でも文部科学省が子どもたちが屋外で過ごす時間を増やすことをすすめているが、三宅さんは「屋外活動の増加は近視の発症予防には有効なことが高い信頼性で確認できた。台湾では効果もみられた。日本でも政策として検討してよいのではないかと話す。

(櫻井林太郎)