



## 『早く気づいてあげたい子どもの目の異常』

### 乳幼児の目の発達について

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、カメラのフィルムに似た目の奥の膜状の「網膜」ができたばかりで、目の前がぼんやり見える程度ですが、0～3歳までの間に視覚機能が急速に発達し、8～10歳ころには、大人と同じくらいの視力を獲得します。

子どものものを見る力が順調に育っていくように、スマートフォンが子どもの目に与える影響や、子どもの目の異常について知っておきましょう。

### スマートフォンと子どもの目について

スマートフォンは、日常生活において欠かせないものとなった現代、大人だけではなく、子どもたちがスマートフォンに触れる機会も増えています。スマートフォンは便利なものですが、視力の低下など、健康に悪影響を及ぼす可能性がありますので、「スマートフォンと子どもの目」について、一緒に考えてみましょう。



#### 近視への影響

見る対象との距離が30cm未満だと近視が進行すると言われており、スマートフォンなどで30分以上連続して近くのものを見つづけると、近視の進行をさらに早めることがわかっています。

近視の進行を抑制するためには、大人も子どもも長時間、スマートフォンを見つづけることを避け、屋外で体を動かすことがとても有効です。

#### 斜視への影響

スマートフォンは目からの距離が近いので、両目をぎゅっと寄せて見る必要があります。目を寄せることが続いたために、内斜視になってしまう可能性があります。

#### ブルーライトと睡眠への影響

夜遅くまでスマートフォンを使っていると、スマートフォンから出るブルーライトの影響で眠気がこなくなってしまう、生活のリズムが乱れてしまう可能性があります。寝る前2時間は電子機器に触れさせないようにしましょう。





## 乳幼児期に早期発見が重要な目の病気について

子どもは、「見えない」ことの自覚がないうえに、それを言葉で表現するのは難しいため、周囲の大人が異常に気づいてあげることが重要です。視力の発達する時期は限られており、年齢が大きくなってからでは治療の効果が得られにくくなります。異常を早く発見し、低年齢から治療を開始することが大切なので、市の乳幼児健診はぜひ受けましょう。

### ★ はくないしょう 白内障

目の水晶体という部分が濁る病気で、主に高齢者にみられる病気ですが、子どもでもかかります。原因は、ダウン症候群などの染色体異常、風しんなどの子宮内感染、ステロイドによる薬剤性などです。軽度の白内障の場合は早急に手術をする必要はありませんが、進行しないかどうか定期的な検査が必要になります。

### ★ もうまくがさいぼうしゅ 網膜芽細胞腫

子どもに特有な目のがんで、発生頻度は15,000～23,000人の出生に1人とされています。発見に至るきっかけは、白色瞳孔（黒目が白く見える状態）、ついで斜視（視線が見ている物の方向に向いていない状態）です。治療は、腫瘍の進行度によって、レーザー治療、化学療法など眼球を温存する治療や、眼球摘出を必要とする場合もあります。

### ★ せいかくけつまくえん ウイルス性角結膜炎

代表的なものとして、アデノウイルスによる流行性角結膜炎（はやり目）と咽頭結膜炎などがあります。目やに、結膜の充血、流涙で、ときに耳前リンパ節腫脹などの症状が現れます。感染力が強いため、目を触らない、家族とタオルを共有しない、手洗いをするなどの注意が必要です。

### ★ がんげんかすい 眼瞼下垂

まぶたが垂れていてピントが合わないと、斜視や弱視を合併するリスクが高くなります。気になるようであれば、眼科を受診して、まぶたが垂れている方の目がきちんと使われているか、確認してもらいましょう。

#### 参考文献・引用文献

公益社団法人 母子衛生研究会 月刊母子保健 第727号 1-9 (2019.11.1 発行)

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。一人で悩まず、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	Tell3 2-1 5 3 3
	東部保健事務所	Tell8 6-3 0 3 3
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	Tell3 2-1 5 1 5
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	Tell5 6-8 1 4 8