

ヘルスマーター

スマホや携帯ゲームが及ぼす影響

成長期の子どもにとって、スマホや携帯ゲーム等は目に大きな影響をもたらします。近視の原因は主に遺伝と環境が関与します。

環境の要因としては、屋外活動の減少や近いところを見る作業の増加です。

幼児期、小学生から近視が強くなると、将来、眼の病気の合併症のリスクが増加します。なかには失明につながる病気もあります。例えば、白内障、緑内障、網膜剥離、近視性黄斑変性症等です。またスマホ等は、ドライアイ、斜視、眼精疲労等の原因にもなります。

子どもたちが将来、このような目の病気にならないためには、近視の発症と進行を予防することしかありません。一度、近視(強度近視)になってしまうと、強度近視を治す治療はありません。生活環境の改善が大切です。今からできることをしましょう。

1 外で過ごす時間を増やしましょう

日光に当たることは近視予防に良いとされています。

2 近いところの作業に注意しましょう

近いところの作業は十分に明るさを保ち、30cm以上離しましょう。また30分に一度は遠くを見るようにしましょう。

3 スマホや携帯ゲームは、時間を決めて楽しみましょう

遊び時間や休憩時間を決める等して、親子で上手に対策しましょう。

目の見えにくさは学業や運動等に影響しますので、子どもの視力低下が心配な時は一度眼科を受診しましょう。