

➤ 子どものころはみな遠視

人間は生まれたときは、みな遠視の状態です。幼児の眼球は小さく、角膜から網膜までの長さが短いので、眼に入った光が網膜の後ろに焦点を結んでしまうからです。成人の眼軸長は約17ミリですが、生後まもない赤ちゃんの眼軸長は約17ミリです。そのため近くに焦点が合いにくいわけですが、眼球は6、7歳のころまで成長し、6歳ころまでにはほとんどの人が正視になります。

ところが、6歳になっても遠視の状態が続くケースがあります。その場合は眼鏡の助けを借りて眼の機能を発達させなければなりません。この時期にものを正常に見ることができるとは、脳の成長にも影響します。

子どもが遠視の状態でも、本人はそれが当たり前の状態だと感じているので、周りが気づかなければ遠視であることにはなかなか気づくことができません。名前を読んでもこちらを見ない、あるいは遠くも近くも見えにくそうなどのようすがあれば、それは遠視の徴候です。すぐに眼科医を受診して、適切に対処することをおすすめします。

かつては、眼鏡をかけている子どものほとんどが遠視患者で、子どもの近視患者はほとんどいませんでした。ところがいまでは、6歳までに近視になる子どもがたくさんいます。ゲームやパソコン、テレビなどを見つづけることで、眼の緊張状態が続き、調節能力が低下してしまうからです。

基本的には、眼の調節機能は18歳くらいまでは向上しつづけます。二十代からはやや低下傾向になる人もいますが、それほど変化はありません。50歳ころからは顕著に低下していきます。

もっと昔は、眼の調節機能は26歳ころまでは向上していました。それがだんだん低年齢化しているのは、ライフスタイルの変化によって調節機能の向上が阻害されているからです。近方視は眼精疲労のみならず、視力の低下の原因ともなっているのです。

眼鏡をかけている子どもはかつてより増えましたが、「自分の子どもには眼鏡をかけさせたくない」と考える親は多いようです。とくに、眼鏡やコンタクトレンズを必要としない親御さんであれば、その傾向が強いようです。しかし屈折異常の子どもには、眼の機能を発達させるためだけでなく、脳を発達させるためにも、眼鏡による視力矯正が必要です。

子どもが眼鏡をつくるきっかけは、たいていは学校の視力検査です。しかし、ほとんどの学校では遠見視力を測定するので、近視であることには気づいても、遠視であることには気づきにくいようです。これに気づくことは周り、とくに親の視点からの注意が必要です。