

第29回 日本眼科記者懇談会

近視のほんとの怖さを知ってますか
—文科省近視実態調査から見えること—

近視実態調査の実施にいたる背景



令和7年1月28日

日本眼科医会 副会長

柏井真理子

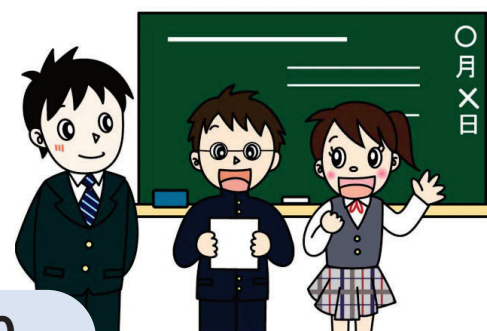
目は大切です・・・

「目は心の窓」

人間は、眼から約80%の情報を得ています。

子ども達が遊んだり、勉強・スポーツをしたり、
美しい景色をみたり、毎日の生活を営むためには、

「目は大切な器官」です。



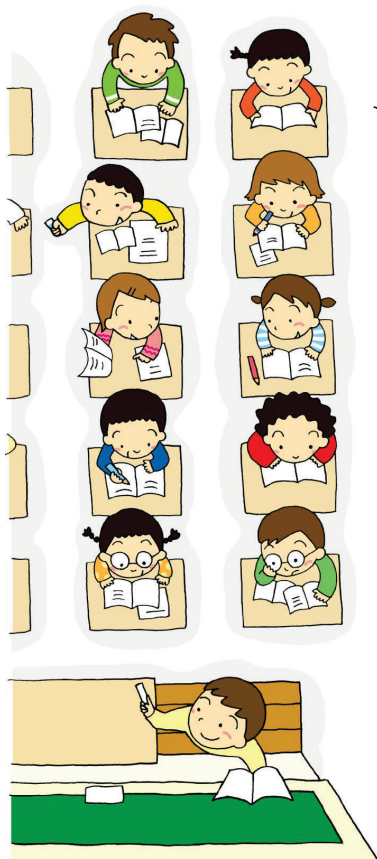
米独での調査では・・・

2007年に日本で生まれた子供の半数は、
107歳以上 生きると推定されています。

一生涯にわたって視機能を保つこと！

幼少時期より目の健康を大切に！

Human Mortality Database, University of California Berkley(USA) and Max Planck Institute(Germany)



見え方のA B C D

(公) 日本眼科医会

A(1.0以上)の人は

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています。

B(0.7~0.9)の人は

後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、
近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます

C(0.3~0.6)の人は

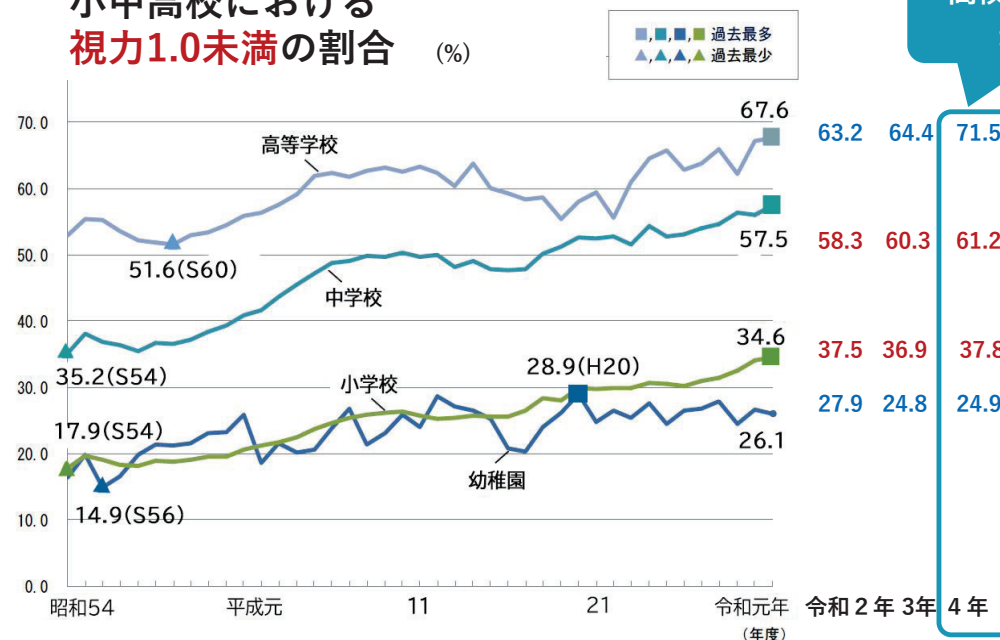
後ろの方では黒板の文字は見えにくく、近視以外の
目の病気にも注意。眼科受診が必要です

D(0.2以下)の人は

前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。
すぐに眼科へ。

文部科学省の学校保健統計調査より

小中高校における
視力1.0未満の割合 (%)



文部科学省の令和元年度学校保健統計調査より(一部改変)

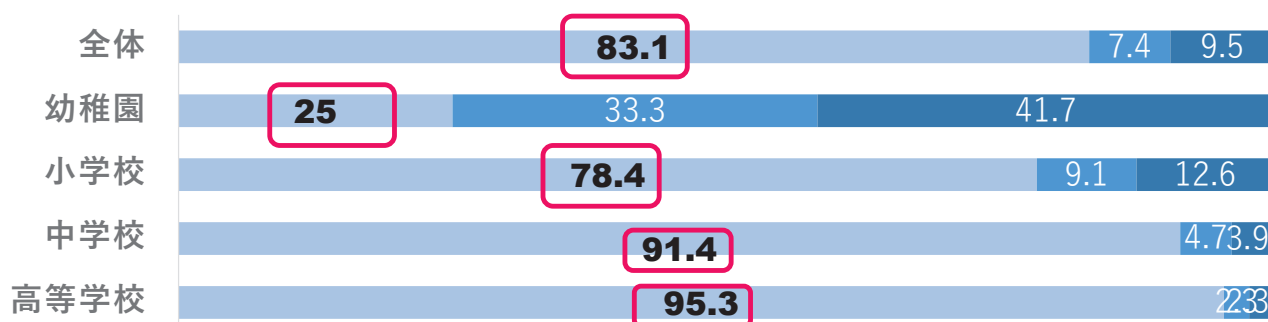
裸眼視力1.0未満の
児童生徒等は増加

視力受診勧奨者の屈折等に関する調査

宮浦ら 日本の眼科 91巻6号 2020

視力1.0未満だった児童生徒の内訳 **近視8割**

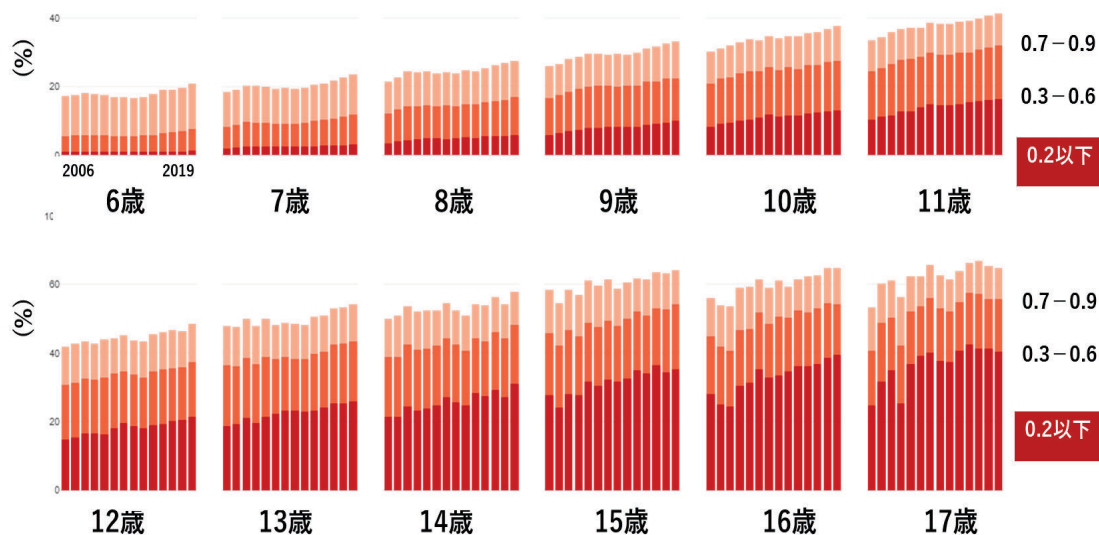
■ **近視** ■ 正視 ■ 遠視



学校保健統計：裸眼視力1.0未満の割合は増加（2006～2018）

特に裸眼視力0.2以下の割合が増加

＝近視が増えているだけでなく、近視の程度が強くなっている可能性



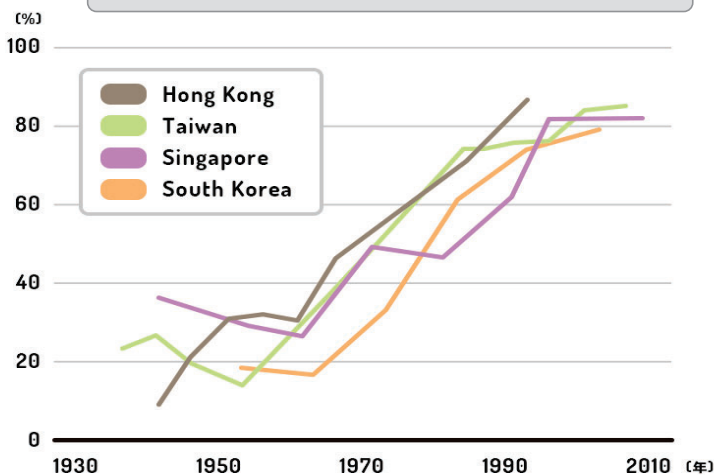
川崎ら 日本公衆衛生学会 2021

世界的にも近視は増加！

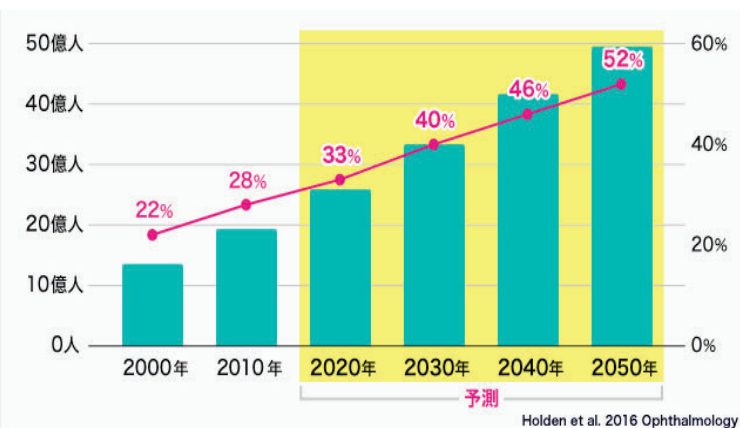
2050年には人類の52%は近視になる

WHO「公衆衛生上の危機」として対応策が必要

東アジアで謹慎が増加



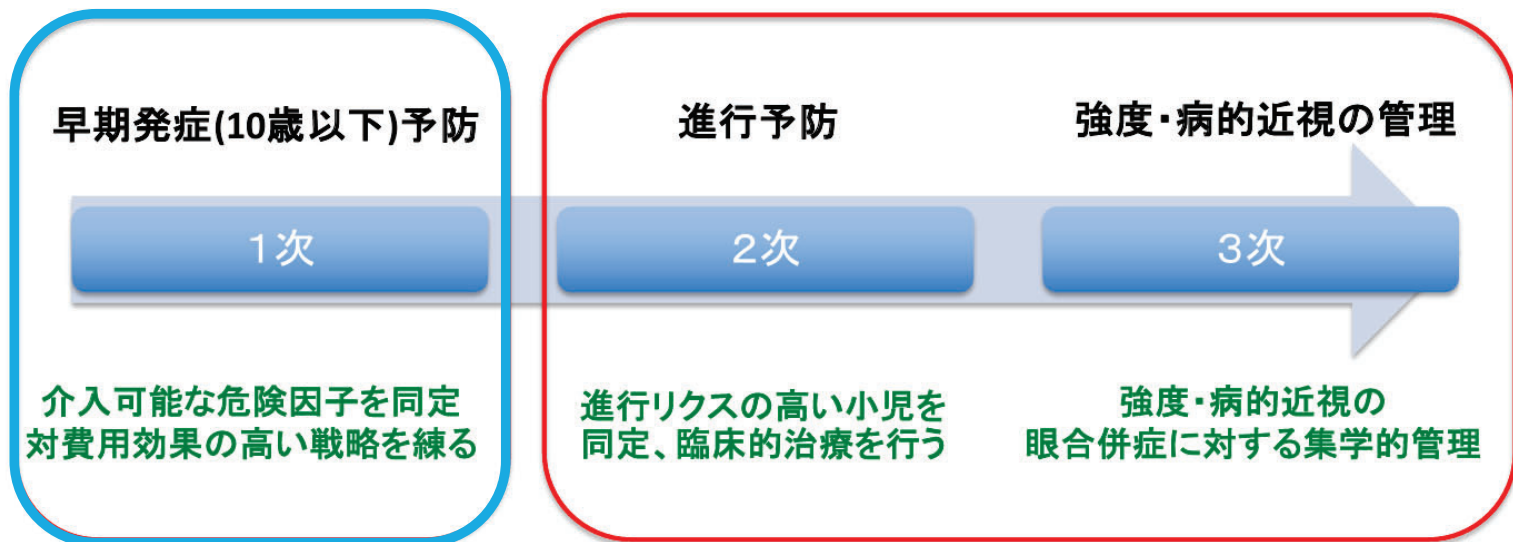
世界の『近視』人口 現状と予測



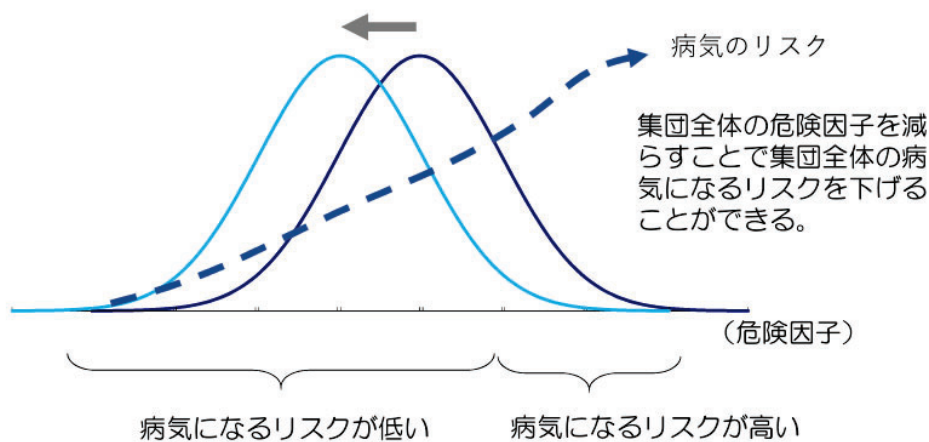
近視の発症予防

進行予防

病的近視の管理



ポピュレーション・アプローチ



川崎良先生提供

「屋外活動」が近視予防のポイント

<海外の事例> ◆シンガポール

- 2001年から政策として屋外活動キャンペーンを実施
- 小学生の近視有病率の低下と維持に成功

◆台湾

- 120分以上の屋外活動プログラムを2010年から実施
- 5年間で小学生の近視の有病率は50%から45%に

◆学校教育に十分な屋外活動時間を確保すると

- 4～14歳のアジア人学童の近視発症は50%
- 近視進行が32.9%、眼軸伸展は24.9%抑制

Karupiah V et al. Singapore Med J:62, 63-38,2021 Wu P et al. Ophthalmology: 1271462-1469,2020 Ho CL et al. Int J Environ Res Public Health: 16 2595,2019

我が国でも適切な近視対策の必要！



そのためには

日本の児童生徒の近視実態調査の必要があり

眼科医療関係者が文科省に強く要望



**令和3～5年度近視実態調査を実施に至る
(令和2年度 コロナ感染対策のため 延期)**

<参考>

日本眼科医会の取り組み

目の健康啓発マンガ 『ギガっこ デジたん！』

ギガっこ デジたん **画面を見るときは正しい姿勢は？** の巻

ボクの画面にうつってるよ。それ、天井の光がよ。見たくらいじゃ、そんなに顔を近づけるとちがった。そんな顔を近づけるとちがった。調節しようね。

そんな顔を近づけるとちがった。調節しようね。

画面の高さにも気を付けよう。

視線は正面と肩道

30cm以上はなす

肩はひじが直角になる高さ
イスはひざが直角になる高さ

ふかく寄りかかると調節が楽

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？お友達に見てもらおう！そしてキミも見てあげよう。

企画・制作 日本眼科医会 協力 文部科学省

ギガっこ デジたん **ボクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！** の巻

ワタシを30分以上見つめないで！

お家でも寝る一時間からは画面を見ないようにしようね。

20秒以上目を休ませよう！

30分に一回は遠くを見て目を休めよう！

やってみよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作 日本眼科医会 協力 文部科学省

ギガっこ デジたん **みんなと一緒に外でのびのび体を動かそう！** の巻

（レジャー線と熱中症には気をつけてね！）

今日は校外学習だ！

わーい！

ぼんぼん！

近づくはかり見ていないで外でのびのび体を動かそう！

屋外活動では日焼け止めも忘れずに！

遠くを見よう！

やってみよう！
建物の外ですごすことは、近視の痛みをおさえると言われています。では、「近視」ってなんだろう？近視はどのように進むのかな？そして「太陽と紫外線」「熱中症」も調べてみよう！

企画・制作 日本眼科医会 協力 文部科学省