

眼とメガネの健康情報

子供の視力低下の現状と予防

最近では、メガネを掛ける年齢が三十年代前に比べて、低年齢化が進んでいるようです。すでに、5〜6才児では4〜5人に1人が、メガネ予備軍というユーザーがあります

子供の主な視力低下の原因は近視です。近視は簡単にいうと、近くにだけピントが合っている状態の眼のことを指します。近視になる要因の多くの一つには、携帯ゲーム、テレビ、パソコンなどを、長時間使用されることあげられます。



夢中になって画面を凝視していると、まばたきの数が減り、目の乾燥や角膜への栄養不足に繋がります。

また近い距離で画面を見続けたり、表示されている色や動きの変化が激しいことも、目への負担が大きいと考えられます。

予防と対策

現代の子供にとつて、ゲームやインターネット、テレビなどは、共通のコミュニケーションの道具となつていきます。

親御さんが「ゲームを禁止」してもお子様が納得出来ないこともあります。

「怒られるから」と、隠れて暗いところでゲームなどをする場合も出て来ます。ゲームをやめさせるよりも、一日のゲーム時間をしっかり制限したり、休憩時間を設けたりするなど工夫を長時間の使用を控えることが重要となります。

家族の中でルール作りも大切です。

お子様のちょっとした日常生活に目を向けてあげて欲しいと思います。

表の項目で、いくつか当てはまるものがあるようでしたら、眼科もしくは眼鏡店へ一度ご相談下さい。

メガネを作った後もチエツクを忘れずに

メガネを作った後、「しばらくは大丈夫」と、安心は禁物です。気が付くと、直ぐに2〜3年経過している事があります。

特に10代の頃は、成長に合わせて毎年、洋服や靴を買い換える必要があるのと同じように、視力も成長や環境によつて大きく変化する時期です。

また、最近では、子供の近方視力（読み・書き等に必要視力）も重要視されてきています。

保護者の方をはじめ、お子様ご自身が視力に関心を持つ事で、大切な視力を守ることに繋がります。

是非、年に一度の視力チエツクをお勧めします。

- ・目を細めて見る
- ・テレビに近づいて見る
- ・ゲーム・パソコンが好き
- ・勉強や読書などにすぐ飽きる
- ・暗い所で本を読む
- ・常にメガネを触っている
- ・見る時に左右どちらかに顔をむける



ベターなものよりーベストなものへ

あなたの目を守るーメガネ専門店

なりむら

Optical Shop

Nakamura

中山駅前店

区役所 第2P

メガネのなかむら

相澤眼科

至 東神奈川 中山駅 至 町田

〒226-0014 横浜市緑区台村町290
☎(045)831-2499(代) AM10:00~PM8:00
<年中無休> 中山商店街第1・第2駐車場(1時無料)

鴨居駅前店

メガネのなかむら

至 東神奈川 鴨居駅 至 町田

〒226-0203 横浜市緑区鴨居1-7-1
☎(045)833-0003(代) AM10:00~PM8:00
<年中無休>

ららぽーと横浜店

西立体駐車場 3F

メガネのなかむら

至 東神奈川 北立体駐車場

〒224-0053 横浜市都筑区池辺町4035-1(3F)
☎(045)414-2424(代) AM10:00~PM9:00
<年中無休>