

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

# 健康万歩計

## 守ろう子ども達の眼

はら眼科 院長 原 信哉 先生



コロナ禍の中、GIGAスクール構想が前倒しで進み、各学校でタブレット端末の配布が進んでいます。また、ステイホームを余儀なくされている現在、家庭で子ども達がスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機器の画面をみる時間が増えていませんか？今回はブルーライトの問題と、タブレットを使う際の注意点について紹介します。

まずはブルーライトについて。最近ではブルーライトが眼精疲労の原因になるとの宣伝が多く、小児にブルーライトカット眼鏡を装着させることを推奨する眼鏡店もあります。ブルーライトは体内時計と関連しており、夜遅くまでタブレットなどを使うと睡眠障害を生じる可能性が指摘されています。夕方以降にブルーライトが目に入らないようにすることは一定の効果があると見込まれます。しかし、小児に対してブルーライトカット眼鏡を装着することには問題もあります。まず、液晶画面からのブルーライトは、曇天や窓越しの自然光より少なく、網膜に傷害を生じることはないと考えられています。次に、小児にとって太陽光は心身の発達に重要であり、中でも、十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視の進行のリスクが高まります<sup>※1</sup>。ブルーライトをカットすることは、ブルーライトに暴露されることよりも有害である可能性があります<sup>※2</sup>。以上より、小児にブルーライトカット眼鏡の装着を推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を及ぼす可能性もあります。偏った情報に注意し、科学的な根拠に基づいて子ども達の眼を守っていただきたいと思えます。

次にタブレット端末を使用するときの注意点について。タブレット端末を使用するときにはいくつか

の注意点があります。タブレット端末との距離（30cm以上離す）、目線は画面と垂直にすることが重要です。使用する時間については、30分以上見続けることは避けて、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが大切です。また、ブルーライトの影響を避けるために、寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。米国では、20-20-20ルール＜「20分ごと」に「20秒以上」、「20フィート（約6m）」離れた場所を見る＞が推奨されています。注意点については、日本眼科医会のホームページに、分かりやすく漫画で紹介されています。ぜひ「ギガっこデジたん！」で検索して、お子さんと一緒にご覧ください。

文部科学省が行っている「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度の報告では、小学生において、2時間以上3時間未満21.6%、3時間以上4時間未満15.6%、4時間以上5時間未満8.4%、5時間以上9.5%と実に半数以上の子ども達が毎日3時間以上インターネットを利用しています。子ども達の眼を守るため、ルールをしっかりと決めて、見守ってあげることが大切です。

※1 Eppenberger LS, et al. The role of time exposed to outdoor light for myopia prevalence and progression: A literature review. Clin Ophthalmol 2020;14:1875-1890

※2 American Academy of Ophthalmology. Should You Be Worried About Blue Light? <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/should-you-be-worried-about-blue-light> (参照2021-04-12).

公益社団法人日本眼科医会ホームページ【目の健康啓発マンガギガっこデジたん！】



### 救急医療当番医

診療時間 9:00~12:00 \*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

日程	病院名	電話番号	消防署救急病院 紹介電話 TEL34-4999
11月3日(水)	増田病院(新町41)	TEL35-2726	
11月7日(日)	白生会胃腸病院(中平井町142-1)	TEL34-6111	
11月21日(日)	川崎胃腸科内科医院(敷島町56)	TEL34-3330	
11月23日(火)	こどもクリニックおとも(鎌谷町163-1)	TEL39-2151	
11月28日(日)	かねひらクリニック(旭町55-2)	TEL35-3167	

### 人口のうごき

令和3年9月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…52,578人(-43人) 男…24,149人(-26人) 女…28,429人(-17人) 世帯数…25,627世帯(-15)