

近視進行と環境要因

—今や眼科領域を超える最大のテーマ—



日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦

最近、近視人口は世界的に年々増加して、2050年までに世界人口の半数にあたる50億人が近視に、10人に1人にあたる10億人が失明のリスクを抱える強度近視になると、オーストラリアのホールデン氏らの研究グループが算定しています。

近視は遺伝因子と環境因子により発達・進行すると考えられていますので、小児期の近視進行は、素質ないし遺伝の影響が強いのですが、染色体レベルまで踏み込んだゲノム研究が未完成の今日、近視人口の世界的な急増の背景には、小児の生育環境の変化があると同氏は指摘しています。特に、屋外活動の減少と、電子機器の多用など近距離を見つめる作業の増加といったライフスタイルの変化による影響は、今後とどまることがないので、連載中の毎日新聞「ご近所のお医者さん」（2017年6月20日）でも取り上げましたが、再度話題にしました。

小児の屋外活動時間と身体活動時間は相間することが報告されており、屋外活動時間の近視進行抑制効果は、運動による可能性があります。一方、屋外活動時間は身体活動とは独立して近視と関連しているという報告や、屋外活動と近視との関係は太陽光線が重要であるとの報告もあり、身体活動以外の要素も近視抑制に関与している可能性が示唆されています。

睡眠の質と睡眠時間に関しては、睡眠障害や睡眠時間の不足が近視人口の増加に関連するという報告もありますが、因果関係はまだ解明されていません。しかし、夜間の光環境も変わってきており、睡眠時間の減少や質の低下など概日リズムの変調が関与している可能性は否定できないと思われます。食事に関しては、近視進行を抑制するサプリメントに関する報告もあります。

紫外線で血清ビタミンD濃度が上昇することが知られていますが、ビタミンDと近視との関連性が近年いくつか報告されるにおよび、最近発売されているサプリメントの中には含有しているものが少なくありません。椎茸、干瓢、干し大根などの食材にもビタミンDは含まれていますので、効果は今後の検討課題です。しかし、食するものに関しては、副作用の有無の検討は、サプリメント、薬剤、食材を問わず必須なので、慎重な対応が望まれます。

近視の予防、強度近視への進展の防止対策は、今や眼科領域を超える最大のテーマですが、関係者のみでは解決できません。広く国民のご理解とご協力を求めたいものです。

スマートフォンが子供たちの間でも普及が進んでいる今日、日本眼科医会のホームページからダウンロードした近視予防に関する啓発ポスターの一部を本欄に掲載しました。広くご活用いただければ幸いです。



ちかみ とおみ きんしめ
近くばかり見ていると、遠くが見えにくい近視の目になりやすいので
ちゅうい
注意しましょう。

公益社団法人 日本眼科医会