

1月6日福岡開催 就学時の健康診断研修会

講演1 就学時の健康診断について

—眼科領域—「子どもの眼の健康と成長について」への質問と回答

回答：公益社団法人日本眼科医会 常任理事 柏井真理子 先生

Q. 眼科医ではない者が視力検査を行う際の留意点を聞きたい。

- A. ・就学時健診の視力検査は必ず、字一つ視力の指標をお願いします。
- ・視力検査のやり方がわからない子どものために検査前に練習するとよいです。
 - ・視力測定していない目をしっかりと隠すこと（遮蔽）、また遮蔽する場合、感染面に注意してください。
 - ・視力検査は背後に窓などで逆光にならないように気を付けてください。
 - ・落ち着いた場所で子どもをリラックスさせて測定しましょう。
 - ・わかりやすい指標（0.3）から開始、掲示時間は5秒、上下左右4方向のみ、で回答させましょう。（上記はマニュアルに掲載）

Q. 就学時健診で眼科健診を行っていない市町村の割合が知りたいです。

これは文部科学省が把握されるべき内容であると思いますが、日本眼科医会で参考のため、令和2年秋に任意抽出した全国の教育委員会（231箇所）就学時健診での視力検査実施状況をアンケート調査しており、いま結果集計中です。

Q. スマホ、タブレット等の視聴と視覚障害（健康）との関係について。

年令、発達段階において注意点があれば。乳幼児期に”適切な刺激”によって視覚が発達するとのことでした。適切な刺激とは具体的にどの様なことか？ 逆に不適切な刺激とは何か？

- A. 視線が網膜の黄斑部にしっかりとピントがあう刺激が良いです。弱視の原因となる屈折異常特に強い遠視や、乱視があると黄斑部にピントがあわず、視力が成長しません。
- また、先天性の白内障など視線を邪魔するものがあれば適切な刺激は得られません。

Q. リモート授業における、視覚的影響について。（大学生は、疲労を訴えることがある。小児は疲労を自覚的に感じるのか。視力への影響は。時間、画像、環境など、どの様に配慮すべきか？）

- A. 小児は大人ほど、眼精疲労を訴えることが少ないと思われませんが、眼の成長や健康に気を付けることがとても大切です。
- 画面から目まで少なくとも30cmは距離をとらせてください。連続作業は30分ぐらい

で 20～30 秒前後は画面から目を離し、遠くを見るように努めてください。若い世代では近見作業の増加の影響で近視の進行が大変危惧されています。

また、疲れないように画面への光の反射などに気を付けてください。目も乾いてきますので、意識して瞬きをしたり、作業が終わればしばらく目を閉じることもよいでしょう。

リモート授業で近見作業が増えるのであれば、余暇でのスマホ使用などは、意識して控えるようにしましょう。また、夜遅くまでブルーライトを出す電子機器を見ていると、睡眠障害を起こす可能性があると言われていています。寝る前は電子機器に使用しないように努めましょう。