子供たちの目を守るために

知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとして、
これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、
近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

近視の現況

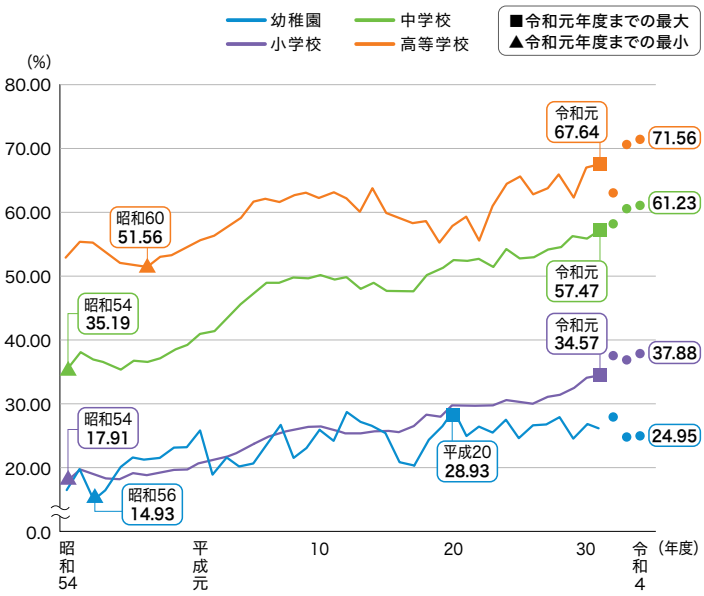
▶裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8～9割は近視であることが指摘されています（宮浦ほか.2022）。また、令和5年度「児童生徒の近視実態調査事業」（以下、「近視実態調査」といいます。）においても、370方式視力測定法で裸眼視力の判定[※1]がB、C又はDとされ、近視の定義[※2]に該当する割合は、それぞれB（右眼60.0%、左眼58.2%）、C（右眼84.8%、左眼83.4%）、D（右眼94.5%、左眼94.7%）で、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示唆されました。

※1 視力の判定については、視力1.0以上をA、同0.9～0.7をB、同0.6～0.3をC、同0.3未満をDと区分されます。
※2 近視実態調査における近視の定義は、「眼軸長/平均角膜曲率半径（AL/CR）比2.95以上かつ等価球面度数-0.5D以下」を用いています。

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



出典：文部科学省「学校保健統計調査」

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

文部科学省

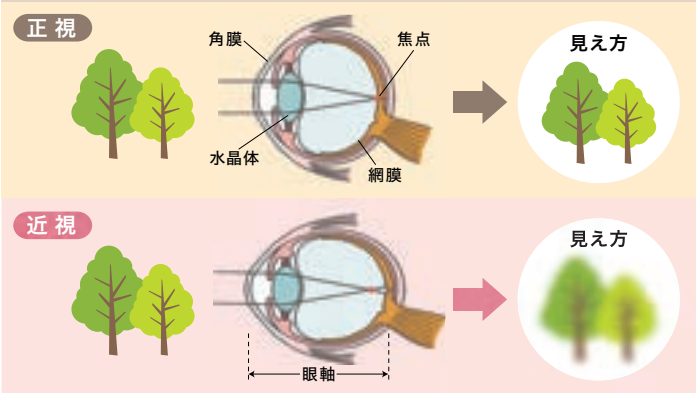
近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」で、近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。

右下の図は、近視度数ごとに、目の病気が起こることとの関連について示したオッズ比(※3)です。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

※3 オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は何倍病気になりやすいということを意味するものではありません。

正視と近視



近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数（単位：D）	後嚢下白内障	緑内障	網膜剥離
弱度近視（-0.5≧SE>-3.0）	2倍	2倍	3倍
中等度近視（-3.0≧SE>-6.0）	3倍	3倍	9倍
強度近視（-6.0≧SE）	5倍	3倍	13倍

Haarman AEG, et al. 2020を基に作成　SE：等価球面度数

近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われています。

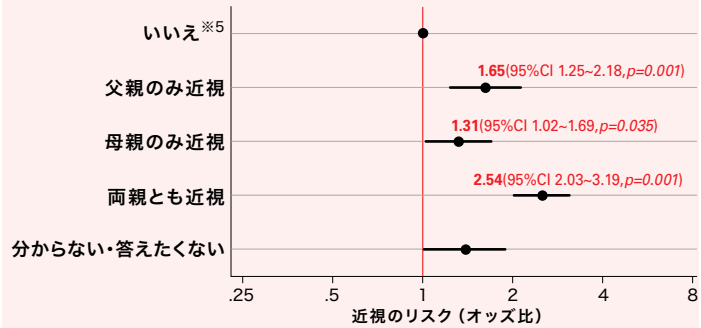
近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。

近視実態調査では、どちらか一方の親が近視である場合、両親とも近視ではない場合と比べ、近視の新規発症(※4)との関連が大きいことが示唆されました。

一方、環境要因として屋外で過ごす時間の減少や近業（近い所を見る作業）の増加等が指摘されています。

※4 近視実態調査における「近視の新規発症」とは、調査開始年度に近視の定義に該当しなかったが、調査最終年度に同定義に該当したことをいいます。

両親の近視者の有無



※5「いいえ」とは、両親ともに近視ではないことを意味します。
（注）解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

親が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限らず、適切な環境で生活することが大切です。また、親が近視であることで、差別やいじめ等が生じることのないよう、注意が必要です。

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

視力低下や近視の予防にできること❶

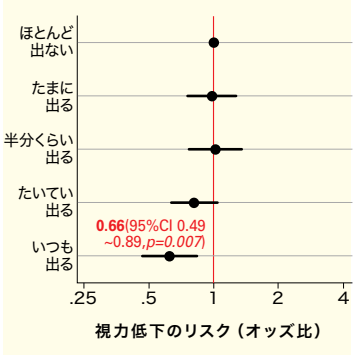
屋外で過ごすことを増やしましょう。

▶学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外に出る」場合、「ほとんど外に出ない」場合と比べ、視力低下(※6)との関連が小さいことが示唆されました。

※6 近視実態調査における「視力低下」とは、調査開始年度に裸眼視力Aだったが、調査最終年度に同B、C又はDであったことをいいます。

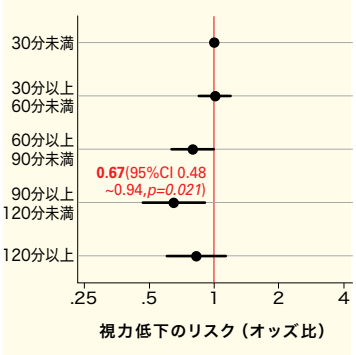
休み時間の屋外利用頻度



▶学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間（登下校の時間は含みません。）が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。

授業・休み時間以外の屋外利用の1日当たり平均時間



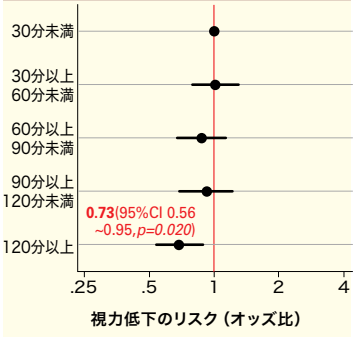
（注）各解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

▶休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。

❗屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすとよいでしょう。

休日の屋外利用時間



（注）解析について、学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要です。

よくある質問

Q.建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はある？

A.効果があります。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。日差しの強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、木陰などで過ごすとよいでしょう。

Q.屋外活動は、1日2時間に満たなくてもよい？

A.複数の研究結果から、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示唆されています。このため、1日2時間に満たなくとも、なるべく多くの時間を屋外で過ごした方が、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

文部科学省

視力低下や近視の予防にできること❷

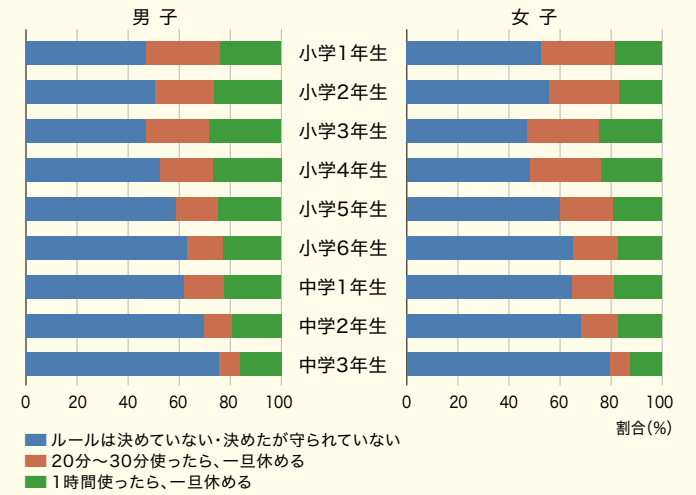
できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

▶長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

近視実態調査では、学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルールの有無」については、半数～7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない・決めたが守られていない」ことが把握できました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。

スマートフォンやゲーム機使用に関する目を休めるためのルールの有無



▶近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する

よくある質問

Q.子供の近視は、何歳から気を付ければよい？

A.小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

Q.近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A.治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われているため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

文部科学省