

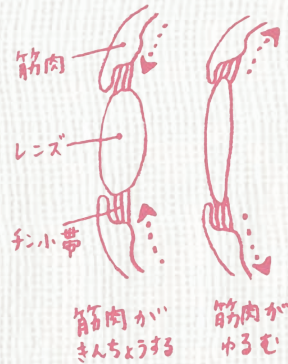
4

どうして視力は低下するの？

近くのモノばかり見ていると、近視になることがあります。

遠くのモノが見えにくくなったり、近くの文字が見えなくなったり、視力の低下もいろいろですね。ここではもっとも一般的な視力低下、近視について取りあげます。近視になると遠くのモノが見えにくくなります。なぜでしょう？

目のレンズは、近いモノを見るときには厚くなります。反対に、遠くのモノを見るときにはうすくなります。レンズの厚さは、ちょうど網膜の上にピントが合うように筋肉^{*1}が調節しているんです。近くを見るときには筋肉が緊張してレンズを厚くし、遠くを見るときにはゆるんでレンズをうすくしています。近視になる人の割合は、6歳から15歳ぐらいまでの間で急速に増加します。その理由はなんと「成長」。視力0.9以下の6歳児は19%ですが、15歳では57%に増加しています^{*2}。この年代は成長に伴って目も大きくなり、ピントの合う位置が網膜の手前になって近視が進んでしまいます。



また、近くばかりを見て筋肉の緊張が続くと、遠くを見る時に十分ゆるみきれなくなってしまう。その結果、遠くのモノがよく見えなくなってしまうことがあるんです。成長期には、遠くのモノを見る習慣を身につけることが大切なんです。

^{*1} ピントを調節する筋肉：毛様体筋（もうようたいきん）といいます

^{*2} 文部科学省の学校保健統計（平成22年度速報）