

ゲームのせい？園児の3割視力1・0未満

◆文科省「外遊びをしないから」◆

視力が「1・0未満」の幼稚園児が3割に迫ることが11日、文部科学省の学校保健統計調査でわかった。

ぜんそくの園児の割合も2・7%に上り、ともに調査項目に加わって以来、最高を更新。視力の低下はテレビやゲーム機器、ぜんそくはハウスダストなどの影響とみられ、同省は「外で遊ばず、家にいる時間が長いのが要因」と分析している。調査は、今年4～6月に健康診断を受けた全国の幼稚園児と小中高生から、約330万人のデータを抽出した。

それによると、視力が「1・0未満」の園児の割合は、前年度比2・7ポイント増の28・9%で、視力調査が始まった1979年度(16・5%)の2倍近くとなった。

子供の視力の低下傾向は続いており、「1・0未満」の小学生は29.9%(前年度比1.8ポイント増)、中学生も52.6%(同1.4ポイント増)と、ともに過去最高。今回の調査では、視力低下の低年齢化がさらに進行していることを裏付けている。

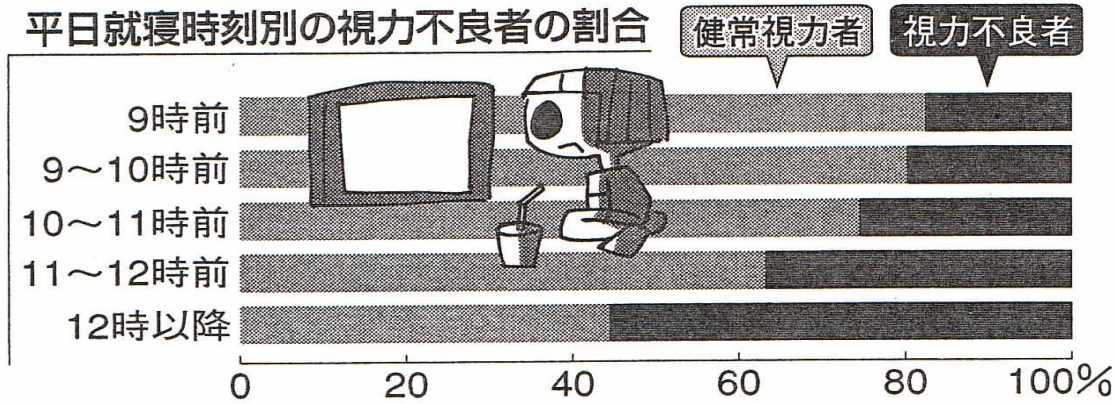


(2008年12月11日21時14分 読売新聞)(一部略)

夜更かしで 視力ダウン

2005年6月22日
産経新聞

夜更かしの子供ほど、視力不良の割合が高い。桃山学院大学の高橋ひとみ教授（健康教育学）が、大阪府内の小学生を対象に子供の就寝時刻と視力の関連について調査を行ったところ、こんな傾向が明らかになった。高橋教授は「脳の機能回復には必要な睡眠量があり、睡眠習慣の乱れは脳の発育に影響を及ぼすとともに、脳が深く関与する眼への影響も大きい。今回の調査で就寝時刻が視力不良に大きく関与していることが実証された」と話している。（伐栗恵子）



高橋ひとみ教授

を実施した。

その結果、視力不良者の割合は全体では23・7%で、学年が上がるほど高くなっており、六年生ではほぼ半数の48・6%にのぼった。一方、就寝時刻を「九時前」「九～十時前」「十一～十二時前」「十二時以降」に分類し、全校生徒の平均就寝時刻を調べたところ、平日が九時四十分、休日が十時二分で、いずれも高学年になるほど遅かった。また男女別に見ると、女兒の方が男児より就寝時間が遅く、

大阪府の小学生 午前0時以降就寝→半数超「不良」

Myopia and ambient lighting at night.

Quinn GE, Shin CH, Maguire MG, Stone RA.
 Nature. 1999 May 13;399(6732):113-4.

Figure 1 Present refractions of children of ages 2-16 yr and night-time light exposure before the age of 2 yr. The prevalence of myopia increases markedly with increased levels of night-time ambient lighting during sleep before the age of 2 yr. On a questionnaire approved by an institutional review board, parents were asked, "Under which lighting condition did/does your child sleep at night?" before the age of 2 yr and at present; they chose between 'room lighting', 'a night light' (typically, in the USA, a dim socket-mounted fixture of ~4 W) and 'darkness'. Other questions addressed the lighting in various rooms at home, lighting at day care or school, geographical locations where the child had lived and current use of sunglasses. On the basis of the mean cycloplegic spherical equivalent of both eyes at the child's most recent ophthalmic examination, we separated the refractions into five groups: high hyperopia (long-sightedness), $\geq +5.0$ dioptres (D); hyperopia, $+2$ to $< +5$ D; emmetropia ('normal' childhood refraction), $< +2$ to < -0.5 D; myopia, -0.5 to < -5.0 D; high myopia, ≤ -5.0 D. The percentage of children in the combined myopia and high myopia groups at their present age increased with increasing night-time light exposure before the age of 2 yr (χ^2 with 1 degree of freedom = 55.1, $P < 0.00001$). The strength of the relation was maintained after adjustment for age by logistic regression analysis. The same relation held for separate analyses of the Caucasian and African-American subjects ($P < 0.00001$ for each group; results not shown).

