



医療メモ 学童期の近視

本庄市児玉郡医師会広報部

近年、近視の人口は世界的に増加しています。2050年には世界の人口の半数が近視になるとされています。特に日本をはじめとするアジア諸国では、小児の近視が急増しています。近視の一部には網膜や視神経が傷み、病的近視といわれる状態になり、重篤な視力障害に至り問題となっています。

近視とは、遠方から入ってきた平行光線が網膜より前方に焦点を結んでいる状態と定義されています。近視は屈折値が-0.5 D以上のもの、すなわち2m以上先がぼやけて見えにくい状態です。近くは見えますが遠くがぼやける状態のため、眼鏡やコンタクトレンズで矯正をします。近視の発生には遺伝要因と環境要因があるとされています。遺伝要因は、両親とも近視の子は、両親とも近視ではない子に比べて有意に近視になります。近年の近視の増加には、環境要因の関与が指摘されています。環境因子には近見作業が大きく影響します。30分以上の読書を行った場合のリスクは1.5倍、読書の距離が30cm未満の場合のリスクは2.5倍とされています。最近の子どもは、スマートフォンや携帯型ゲーム機の使用など生活行動が大きく変化し、そのうえ、コロナ禍でのオンライン授業やタブレットの導入など、学校現場の環境変化も近視進行に関与していると考えられています。

学童期には身長が急に伸びる時期に、近視も急速に進むことが知られています。さらに昨今の学校現場や生活行動の変化、屋外活動の減少が近視進行の低年齢化を引き起こしています。一度近視に傾くとほとんどの場合、元には戻りません。そのため中学1年生の時点で一定

以上近視が進行した場合、将来さらに進行し病的近視になるリスクが高まります。病的近視になると網膜や視神経にダメージが現れます。その他にも緑内障や網膜剥離といった眼疾患の発症リスクが高まることから、病的近視は日本の失明原因の第4位です。そのため、学童期にできる限り近視を進行させないことが大切です。近視研究会は、学童期の近視進行抑制7項目(①1日2時間以上は外で遊ぶようにしましょう②学校の休み時間はできるだけ外で遊びましょう③本から30cm以上離して読みましょう④読書は背筋を伸ばし、良い姿勢で読みましょう⑤読書・スマホ・ゲームは1時間したら、5～10分程度休みましょう⑥規則正しい生活(早寝早起き)を心がけましょう⑦定期的な眼科専門医の診療を受けましょう)を推奨しています。近視進行抑制のためにいくつかの治療も試みられています。i 低濃度アトロピン：調節麻痺薬を薄めた点眼薬を長期間点眼することで過度の調節を抑制します。ii 多焦点眼鏡・コンタクトレンズ：特殊な眼鏡やコンタクトレンズを装着します。iii オルソケラトロジー：夜間にハードコンタクトレンズを装着し、眼球の伸長を抑えます。いずれの治療もある程度の効果は期待できるものの、データが不十分であり、近視進行抑制治療として十分とは言えない現状です。いずれの方法も保険適応でないことも注意が必要です。

これまでわが国では十分な近視の実態調査が行われてきませんでした。近視進行の低年齢化が進むなか、近視について正しい知識と理解、予防法を伝え指導していき、子どもたちの眼を将来のリスクから守ることが大切です。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

9月4日(日)	春山眼科医院	けや木1丁目	☎ 21- 2 1 6 0
9月11日(日)	ヒグチクリニック	栗崎	☎ 25- 5 3 0 0
9月18日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	早稲田の杜3丁目	☎ 24- 1 1 2 1
9月19日(祝)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 24- 3 3 7 7
9月23日(祝)	森田整形外科クリニック	小島	☎ 23- 1 6 1 0
9月25日(日)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎ 73- 1 5 7 5
10月2日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎ 34- 2 3 1 3
10月9日(日)	飯塚内科産婦人科	栄1丁目	☎ 24- 6 3 1 1
10月10日(祝)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎ 24- 2 3 1 3

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル24(相談料・通話料無料)

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談(通話料利用者負担)

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808(埼玉県感染症対策課内)

▶受付時間 24時間・年中無休

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎ 048-762-8026 } ※午前9時～午後5時30分

FAX 048-816-5801 }

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、児玉郡市広域消防本部指令課☎ 24- 1 1 1 9でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

市民相談(9月～10月) 相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ
行政	9月15日(木) 午後1時～4時 10月20日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時	市役所1階 市民相談室	☎25-1 1 1 3 市民課☎25-1 1 1 2 ☎25-1 1 1 0
法律	9月7日(水)・14日(水)・21日(水)・22日(木)・28日(水) 午後1時～4時 ※22日の会場はアスピアこだま1階相談室 ◎10月の相談日 弁護士による相談 10月5日(水)・12日(水) 午後1時～4時 定員＝各日6名(先着順) 司法書士による相談 10月19日(水)・26日(水) 午後1時～4時 定員＝各日6名(先着順)		各種相談は予約制 ・10月の相談予約は、9月20日(火)から受付開始(先着順。受付開始日は電話予約のみ) ・同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません 各種相談日 ※休日のときは変更となります。 ●行政相談 毎月第3木曜日 ●法律相談 ・弁護士 毎月第1・2水曜日 ※奇数月第4木曜日(児玉会場) ・司法書士 毎月第3・4水曜日(労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●労働法律相談(弁護士) 5・8・11・2月の第3水曜日 ●不動産相談 毎月第2金曜日 ●年金・労働相談 偶数月第2木曜日 ●税務相談 毎月第2火曜日
労働法律	9月・10月の相談はお休みです。		
不動産	9月9日(金)・10月14日(金) 午後1時～4時 相談員＝宅地建物取引士		
年金・労働	10月13日(木) 午後1時～4時 相談員＝社会保険労務士		
税務	9月13日(水)・10月11日(水) 午後1時～4時 相談員＝税理士		
消費生活	毎週月・水・木・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分 毎週火・金曜日(休日を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課 上里町役場2階 産業振興課	商工観光課☎25-1 1 7 5 上里町役場産業振興課☎35-1 2 3 2
人権	9月27日(水)・10月25日(水) 午後1時～4時 9月13日(水)・10月11日(水) 午後1時～4時	市役所5階501会議室 アスピアこだま2階 会議室B	市民活動推進課☎25-1 1 1 8
DV・女性	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課☎25-1 1 4 4 ☎25-1 1 1 8
家庭児童	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課☎25-1 1 2 9(家庭児童相談室)
教育(不登校等)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時30分～午後3時	ふれあい教室(旧勤労会館2階)	教育支援センター☎22-4 2 8 7
教育(いじめ等)	毎週水曜日(休日を除く) 電話相談：午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員☎21-7 3 3 7
心配ごと	第1月曜日を除き毎週月曜日(休日を除く) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで) ※相談時間中のご連絡は、☎21-8 9 7 6へ 9月5日(月)・10月3日(月) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 活動室C アスピアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会☎24-2 7 5 5 本庄市社会福祉協議会児玉支所☎73-1 2 3 7
結婚	9月14日(水)・18日(日)・10月12日(水) 午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)	はにぼんプラザ2階 活動室A・B	本庄市社会福祉協議会☎24-2 7 5 5
成年後見	弁護士・司法書士等による相談 9月13日(水)・27日(水)・10月11日(水)・25日(水)午後1時～4時 ※前月初日(休日を除く)より先着順で当日午後2時まで受付(受付開始日は電話予約のみ) 電話・面談による相談 休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	はにぼんプラザ2階 活動室C はにぼんプラザ2階 本庄市社会福祉協議会	本庄市成年後見サポートセンター 本庄市社会福祉協議会☎24-2 7 5 5
高齢者談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域は、おおむね中学校区域	本庄西地域包括支援センター 本庄市社会福祉協議会(銀座1-1-1) 本庄東地域包括支援センター 安誠園(本庄3-1-21) 本庄南地域包括支援センター シャローム(今井1251-1) 児玉地域包括支援センター(児玉町金屋1302-1)	☎22-7 0 8 8 ☎22-6 2 6 2 ☎23-9 5 8 0 ☎73-1 5 4 5
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日(休日を除く) 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション(深谷市西島4-2-61 ウェストビル2階)	☎0 4 8-5 7 7-4 7 2 7

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。県民相談の詳細は、埼玉県ホームページをご覧ください。

相談名：弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、弁護士による出張法律相談、交通事故相談等

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。