

目の健康は大丈夫ですか？

最近、パソコンやスマホを使った仕事が増え、目の周辺を時折マッサージしながら仕事を進めています。2月16日(水)の熊日新聞に、「子どもの目の健康 守ろう ～ デジタル化、外出自粛で視力低下～」という記事がありました。抜粋して紹介します。

スマートフォンの普及や、教育現場でのICT活用が進む中、近視や内斜視(視線が内側に寄る状態)の増加など、子どもの目の健康への懸念が年々高まっている。新型コロナウイルス禍の外出自粛の影響もみられ、専門家は「子どもの目を巡る環境が転換期を迎えている。屋内で近くばかりを見続ける生活は、目の不調を招く」と警鐘を鳴らす。文部科学省の2020年度学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の小学生は37.52%、中学生は58.29%で過去最多に。

国立成育医療研究センター眼科診療部長の仁科さんは「コロナ以降の複数の論文によると、デジタル化や外出自粛などの生活の変化が、近視が進行しやすい6～8歳の目に特に影響している」と指摘。診察でも、スマホで長時間遊ぶ子の急性内斜視や、遠くの物にピントが合わない近視が増えたと感じるといいます。視力は6歳ごろまでに脳の視覚中枢が発達して育まれる。近視は眼軸(目の奥行き)が長くなることで生じ、主に7～17歳ごろに進行。両親から受け継いだ体質も関係するが、日頃の目の使い方が進行予防の鍵となる。

仁科さんが注意喚起するのは、デジタル機器との付き合い方だ。「可能な限り大きいスクリーンの端末を選び、目との距離は30cm以上を保ってほしい。30分に1度は目を離して休憩を」。目が未発達な未就学児に関しては、スマホなどを使わない方が好ましいと話します。

「子どもの目を守るポイント」

①デジタル機器との付き合い方に注意しよう。

- ・目とスクリーンの距離を30cm以上離す。
- ・30分に1回は目を休ませる。

②屋外で活動して、遠くを見る時間や日光を浴びる時間を増やそう。

③気になることがあれば、眼科を受診しよう。

④度数や顔の形に合った適切な眼鏡を使用しよう。

- ・治療用の大切な医療器具。眼科で精密検査して処方箋をもらおう。



南阿蘇村学校保健会講話オンデマンド配信中

昨年10月に児童生徒向けに、健康生活アンケートを実施しました。その結果、遅くまで起きて睡眠不足の児童生徒が多く、理由としてスマートフォンやタブレットの長時間使用や、ネット動画・ゲーム等の長時間視聴に一因があることが分かりました。そこで、子どもたちの成長と睡眠の関係や、スマートフォンやゲーム機器等のデジタルデバイスが脳の発育に与える影響などについて、じょうどいクリニックの先生の講話をオンデマンド型で配信しています(2月14日～28日)。学校からは別紙プリントで案内しています。ぜひご覧下さい。裏面に講話の一部を載せています。

こ う わ の う こ ころ は ぐ く せ い か つ ひ つ よ う
講話:「 脳と心を育む生活リズム ～子どもに「生活リズム」はなぜ必要か?～」

1. 脳の発達

- ・子どもの脳は徐々に作り上げるもの。その時に基本的な生活リズムが重要になる。
- ・脳は“古い脳” “新しい脳” の2つの構造から成り立つ。外側の新しい脳は主に生まれた後に作り上げられる。

【 注意・記憶・学習・意思決定・行動の抑制・情動の制御・計画性・創造性 等 】

2. 新しい脳(社会脳、新脳、理性脳)の発達……心の発達ともいえる

- ・人の行動から、心が育っているかを推察できる。
- ・子どもの脳は徐々に作り上げるもの。その時に基本的な生活リズムが重要になる。

3. 社会脳を育てる脳内セロトニン……心と体をリセットさせるもの

- ・時期が大事。脳が育つのに一番大事な時期は小学校までの時期と、思春期の時期。
- ・脳にとってセロトニンは“肥料”である。

生き生きとした生活		意欲が出ない生活
・満足感	⇔	・抑うつ気分
・安定感	⇔	・キレやすい
・安心感	⇔	・不安
・痛みに強い	⇔	・痛みに強い
・姿勢運動促進効果	⇔	・グニャとした子ども
・睡眠・覚醒リズム良好	⇔	・概日リズム睡眠障害

- ・脳内セロトニンはリズムに関係し“回復力”につながる。
- ※子どもはいろいろな事にチャレンジするときには初めての事なので失敗することが多いが、それにめげずに、もう一度チャレンジできる力につながる。

4. 社会脳と生活リズム

- ・脳内セロトニンを増やすためには、生活の中で増やしていく。
- ・「生活リズム」がキーワード。

(1) 食事のリズムから脳内セロトニンアップ！

※脳は“食い溜め”ができないので、朝食を摂るか、摂らないかが大きく関わる。

※材料はバナナ、とうもろこし、味噌汁、牛乳、納豆がとくに良い。

大麦・ケール・キャベツ・貝割れ大根・オーツムギ・ショウガ・米・春菊・しめじ
 大根・椎茸・レバー・アボガド・ピスタチオ・ニンニク・チーズ・豚肉・鶏肉
 マグロ・落花生・インゲン豆・赤身の刺身・サツマイモ・海苔・大豆・卵・魚

(2) 睡眠・覚醒リズムから脳内セロトニンアップ！

- ・セロトニンを作る“工場”は目の裏にある。
- ①朝日を浴びよう……特に5時～9時(光での刺激で工場を起こす)。
- ②夜は暗闇を作ろう……特に22時～2時(暗闇で工場を休める)。

(3) リズミカルな運動で脳内セロトニンアップ！

- ・リズムある運動が良い。(リラクゼーション・複式呼吸)
- ウォーキング・ジョギング・体操・自転車・水泳・チューインガム噛み・咀嚼運動
- ※一番効率的なのは、例えば夏の朝、光を浴びながらラジオ体操をする。
- ※子どものセロトニンを減らすもの(徐々に減っていきます)……回復しづらくなる。
- ストレスフルな環境……言葉による、態度による拒否、非難、不満
 矛盾や不一致(家族や近しい人たちの)