

おしゃべり通信

No. 258 R3.5.15 発行 如春会 浦田医院



学校の授業のデジタル化が本格化！

「子どもの目」をどう守る？



今年度から教育のデジタル化が本格的にスタートし、小中学生に1人1台タブレットなどの端末が整備されることになりました。すでにテレビやスマホ、タブレットなどデジタル端末に触れる機会が多くなっている現代。学校でのデジタル端末の使用時間が長くなるということの、子どもの「目の健康」に対する影響も改めて考える時期がきた様です。



私たち大人も同様に、日々パソコンやスマートフォンなどでのVDT（デジタルディスプレイ機器）作業を行っていれば、目の疲れや睡眠への影響を感じるのが当然なのですが、自分の疲れとデジタル機器の使用の関係に気付いていない方も意外と多い様です。

ことに子どもについては、発育・発達途上にあり、脳の成長・育成との関連も懸念されるところから、問題点の整理をしておきましょう。

◆ 子どもにブルーライトカットメガネが必要か？

日本眼科学会や日本眼科医会などの眼科6団体は共同で「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」を発表しました。

1) 太陽の光を浴びて「健やかな目」と「心身の成長」を確保しましょう

子どもたちは太陽光をしっかりと浴びた生活が送れていますか？液晶画面と向き合っただけの生活になっていないですか？日本眼科学会らの意見によれば、

- ① 十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視進行のリスクが高まる
- ② 太陽光には、目の健康以外にも、私たちの体内でカルシウムの吸収に必要なビタミンDを生成する役割などもある

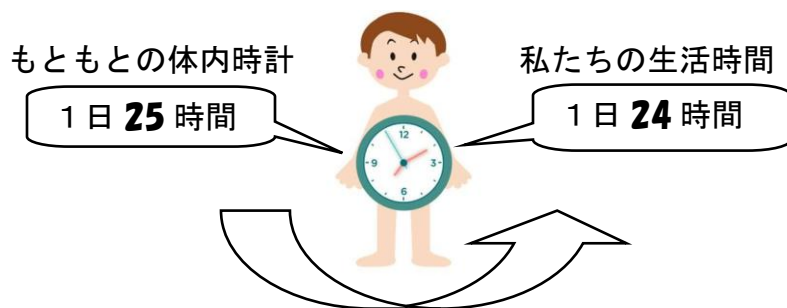


デジタル機器の使用方法や使用時間について、今一度ご家庭のルールを話し合ってみましょう。

2) ブルーライトが身体に及ぼす影響

太陽光に含まれている「ブルーライト」ですが、LEDの普及、パソコンやスマートフォンの使用頻度が上がったことで、暴露量が増えています。

この光は強いエネルギーをもっていて、私たちの体内時計（サーカディアンリズム）のコントロールにも関わっています。



リセット!

〈 **ここで必要なのが「朝の(太陽の)光」と「朝食」** 〉

本来ならば身体が休む体内時間を示している「太陽が沈んだ後」に、電灯を使った明るい部屋で、テレビやスマホなどのブルーライトに曝されていると、脳はその時間を昼間と誤認し体内時計が乱れてしまうため、良い睡

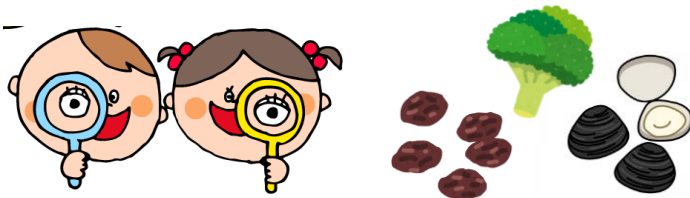
眠がとれなくなり、体調不良につながる恐れがあります。

大人が夜遅くまで仕事等で VDT 作業を行わなければならないときは、ブルーライトカットメガネに一定の効果があるのですが、子どもが日中に使う必要があるのでしょうか？また、ブルーライトカットメガネを装着してまで、夜遅くまでパソコンなどの液晶画面に向き合わなければならないのでしょうか？その状況の方が問題だと認識すべきでしょう。



◆目の健康のために摂りたい栄養素

- ☺ レーズン（干しブドウ）：ポリフェノールの一種、アントシアニンが含まれており、網膜の視細胞に働き、視力の低下や目の疲れを予防・改善します。
- ☺ ブロッコリー：目の粘膜を強くして網膜を健康に保つにはビタミンAが効果的。ブロッコリーには、体内でビタミンAに代わるカロテン、疲れ目の回復を早めるビタミンCが豊富です。
- ☺ しじみ：視神経の働きを高め、視力の低下を防ぐビタミンB₁₂が多く含まれています。疲れた末梢神経を修復し、眼精疲労の回復を早めます。



参考：「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」令和3年4月14日、日本眼科学会ら

「ブルーライトとは」ブルーライト研究会HP

「おいしく食べて身体に効く！クスリごはん 子ども編」

文責：管理栄養士 金柿

監修：浦田章子 M.D.