医会 Pick Up

「6 月 10 日こどもの目の日」記念イベント開催

日本眼科医会　常任理事　近　藤　永　子

子どもたちが 6 歳までに視力 1.0 を獲得し，6 歳からも裸眼視力 1.0 を維持することを目指して，昨年 6 月 10 日を「こどもの目の日」に制定しました。乳幼児の頃から目を大切にして，生涯「よく見える」を維持すること，目の健康の大切さを子どもたち自身やその保護者，広く社会に啓発していくことが今後の課題と考え，今年は一般の方を対象としたイベントを企画し，5 月 26 日（日），昨年同様東京都千代田区にあるイイノホールにて「こどもの目の日」記念イベントを開催しました。

このイベントは二部制で，第 1 部では，小さなお子様（3 歳から小学校低学年）とその保護者を対象とした，子どもたちが楽しく目の健康について学ぶ会を企画しました。第 2 部では，保護者と教育関係者を対象とした講演会を行いました（写真 1）。

第 1 部は「守ろうこどもの目　3 つのお約束」。特に深刻化している子どもの近視進行予防を小さなうちから身につけてもらうことを目的としたイベントです。進行は森山さん（学童で子どもたちと接している経験あり）と田島君（音大声楽科の学生さん）。白根会長のビデオメッセージ（写真 2）に続き，目のお医者さん（筆者）のお話をしました。ここでは，森山さんや田島君が質問をしながら会場の子どもたちと一緒になって学んでいく設定で，「近視って何？どんなふうに見えるの？眼軸長って？近視を進めないようにするにはどんなことを守ったらいいの？」などスクリーンの画像を見せながらわかりやすく説明していきました（写真 3）。後の目のクイズにつながる，子どもたちに覚えてほしい以下の 3 つの約束をしました。

1　タブレットの画面に目を近づけない！画面から 30 cm はなしましょう。

写真 1　こどもの目の日イベントパンフレット

2　画面をずっと見続けない。30 分見たら，1 回 20 秒は遠くを見よう！

3　いっぱい外で遊びましょう！

その後は，森山さん自作の映像。本会の「ギガっこデジたん！」に出てくる近視マンが登場！近視マンがかける目の悪くなるおまじないに打ち勝つ方法を「どうしたらいいのかな？」と考え，会場の子どもたちも元気な声で答えているのが印象的でした。続く目のクイズでは，会場入り口で配布した本会公式キャラクターのめめぺんと近視マンを表裏にした下敷き（写真 4）を使って 2 択をしていき，その下敷き（A4 サイズ）の縦の長さが約 30㎝であることを学び，デジタルデバイスからの距離を覚えやすいようにしました。簡単な目に関わるイエスノークイズの「どっちかな？」という問いに，子どもたちは下敷きを挙げて「めめぺん！」と自信もって答えていました（写真 5）。

そして，この日のために作られた「アイのうた」

写真 2　白根先生挨拶

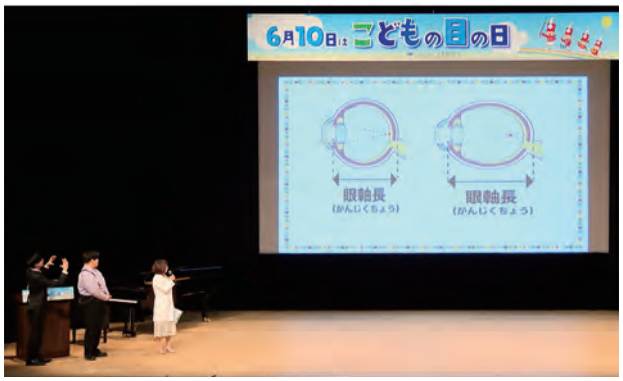

写真 3　第 1 部　左から森山さん，田島君，筆者

写真 4　クイズで使用した下敷き

写真 5　クイズに答える子どもたち

写真 6 「アイのうた」を会場のみんなと歌う様子

を初披露！みんなで合唱（簡単な手振りもつけて）して第 1 部を終了しました（写真 6）。

【アイ (eye) のうた】
アイ！アイ！アイ！アイ！

まいにちおへやでゴロゴロ（ダメダメ）
がめんをずっとジロジロ（ダメダメ）
ちかづきすぎてペタペタ（ダメダメ）
そんなことするの“きんし”です

アイ！アイ！アイ！アイ！

がめんははなれてみるみる（みるみる）
ときどきとおくをみるみる（みるみる）
おそとであそんでみるみる（みるみる）
そしたらみるみるよくなるめ

アイ！アイ！アイ！アイ！

みんなでうたおうアイのうた

そして，第 2 部は本会常任理事（現副会長）の柏井真理子先生司会により白根先生の挨拶，講演会と続きました。この講演会は，主に保育園や小学校など子どもと接する教育に携わる方々にぜひ聴いてほしいと企画しました。

講演 1
演者：富田　　香先生（平和眼科）（写真 7）
演題：子どもは大人と同じに見えている？弱視ってなあに？
「視力は脳の機能であり，その発達にはリミットがある。それはだいたい 6～8 歳であること。弱視は 50 人に一人，決して珍しいことではない。そのためにも 3 歳児健診をしっかり受け，視力および屈折を検査し，弱視発見につなげたい。」いつもの富田先生の優しいお声の中に強いメッセージがこめられた講演でした。

以下，抄録を示します。

視線が合ってあやすと笑うようになった赤ちゃんが，3 歳頃になると元気に走り回るようになります。この頃の子どもは大人と同じように見えているようにみえますね。でも，本当は視力の発達途上にいるのです。視力の発達は6～8歳頃まで。タイムリミットがあります。乳幼児期にしっかりピントの合った像が脳に送りこまれないと，視力は発達できません。視力は脳の機能なのです。そして，視力の発達が止まってしまっているのが，「弱視」です。弱視は 50 人に 1 人いて，決して珍しいことではありません。片目だけの弱視の場合，良い方の目で活動ができるので，周囲の大人は気づきません。3 歳児健診で，ご家庭で視力を測っていただいたり，健診現場で機械を使って遠視，近視，乱視の度数を測ったり，目の位置のずれがないかを検査しているのは，この弱視を発見するためです。弱視とその原因を 3 歳頃までに発見できると，ほとんど治すことができます。子どもの視力の発達のこと，弱視の原因のこと，3 歳児眼科健診の大切さについて，お話しできればと思います。

講演 2
演者：大野　京子先生（東京医科歯科大学）（写真 8）
演題：小児の近視の進行予防
最前線で活躍する近視専門家の立場から，しっかりした研究や他国のデータも含め一般の方にもわか

写真 7　富田先生

写真 8　大野先生

りやすく説明されました。最後のメッセージでも子ども本人が正しい知識にふれ自ら近視予防の習慣を身に着けることが大切であり，そのために日本近視学会ホームページや本会の啓発コンテンツなどの利用をご紹介いただきました。

以下，抄録を示します。

近年，近視とくに小児の近視の頻度が増加し社会問題となっています。近視は体の成長が著しい学童期に進行することが多いため，この時期の近視の管理は重要です。近視の発症や進行には遺伝要因と環境要因があります。親が近視である小児は，そうでない小児と比べて近視になりやすく，環境要因としては近代的ライフスタイルに伴う，屋外活動の減少と近業の増加があげられます。近視の進行抑制治療は近年進歩し，様々な選択肢がありますが，年齢や近視度数，生活スタイルなどに応じて選択していく必要があります。いずれの治療もわが国では未承認でしたが，来年には国産の低濃度アトロピン点眼薬が承認になる見込みで，期待されています。そのほかには，オルソケラトロジー，多焦点コンタクトレンズ，レッドライト治療法が行われており，近視の進行抑制に有効であることが報告され期待されています。本講演では小児の近視の現状と，進行抑制の対策について，わかりやすく説明したいと思います。

講演 3

演者：野井　真吾先生（日本体育大学）（写真 9）

演題：子どもにとって大切な遊び

こどもの目の日の翌日，6 月 11 日は international play day ということを知り，今後近視進行予防と外遊びを一緒に啓発していく良い機会と感じました。「体を使うことの大切さ，子育てのために社会が生まれた。」そのような言葉が印象的でした。

以下，抄録を示します。

Society 5.0 構想が提唱されています。事実，AI，アバター，シンギュラリティ，ChatGPT 等といったコトバを日常的に耳にするようにもなりました。このような社会変革が子どもの育ちや学びを変化させることも想像に難くありません。GIGA スクール構想の中で 1 人 1 台端末が配布されたのはそのためです。もちろん，これからの時代にそのような改革が必要であることはある程度理解できます。ただ，当の子どもたちはそのような学びをどの程度望んでいるのでしょうか。「遊びは学び」と言われることを勘案すると，少々疑問も感じます。また，ヒトは動物です。動物は「動く物」と書くように，“動くこと”でヒトになります。また，ヒトは人間でもあ

写真 9　野井先生

写真 10　総合討論

右から座長の柏井先生，富田先生，大野先生，野井先生

ります。人間は「人の間」と書くように，“群れること”で人間になります。そのことは，Society 5.0 時代，AI 社会が到来しても同じです。むしろ，そのような社会になればなるほど，“動くこと”，“群れること”の必要性をこれまで以上に強く自覚しておく必要があるようにも思うのです。本講演では，子どものからだと心の現在地をお示しするとともに，“動くこと”，“群れること”が必然的に内包されている「遊び」の重要性について考えてみたいと思います。

3 人の先生のご講演が素晴らしかったことは言うまでもなく，眼科だけでなく野井先生が加わったことで，子どもの目に関わる専門家と子どもの心身やそれをとりまく環境に関わる専門家による相互の意見や情報交換ができたことが非常に有意義に感じられました（写真 10）。ただ，本来聴いていただきたかった教育関連の方が少なかったことは，会を企画する側として周知方法も含め今後改善すべき点と思いました。その中でも第 1 部に出た親子が昼を挟んで第 2 部にも数組参加されていたことに，非常に関心の高さを実感しました。

今回東京で本会がイベントを企画しましたが，6 月 30 日に島根県で同様のイベントが行われており，地域ならではの取り組みや工夫などは今後他地域でのモデルケースとなると考えています。今年度の全国会長会議や全国眼科学校医連絡協議会などで紹介する場を設け，来年度以降各地区でこうした子どもの目に関する啓発イベントなどの取り組みが行われるきっかけになることを願っています（写真 11）。

写真 11　関係者集合写真