



**伊藤 勇**  
保谷伊藤眼科院長  
大学病院で最先端の眼科医療に携わってきた眼科専門医。地域の医院との連携を積極的に図っている。

伊藤先生の  
**街かど診療室**  
Q & A

**近視の話**

近視はどうすれば治

せるかという質問は、眼科医になりたての頃から一番多い質問です。

実際には、当時から最近まで、抛り所となる論文や学術書も曖昧であったこと、人種的に日本人の近視のパーセンテージ

と遺伝関係、目の長さ(眼軸長)によるため身長の高い低いと同じようなことと説明してきましたが、この盲点によって怪しい近視商法もはびこっていました。

しかし最近になってこの近視に関しての研究が目覚ましい発展を遂げており、私たち眼科医は考え方を変えていると推測されています。

また、単にメガネで矯正すれば良い近視も、実際に本人たちにとつてつらい状況ですが、病的近視という将来的に社会的失明に至る近視も多くなってきたという状況です。

が印象的でしたので書き留めておきます。近視は現在、世界的に爆発的に増加傾向です。統計を取ると、子供たちの場合、23区では8割近く、中国や台湾では9割近くが近視であり、アメリカ、ヨーロッパでも劇的に増加しています。その理由が、パソコンやスマートフォンなどによる時間以上遊んでいるという、驚くべき報告が出ました。小学校のうちには40分以上外で陽の光の下にいる子供たちのほうが、近視抑止効果があり、これらの理由が太陽光成分のうちのウルトラバイオレットを浴びたほうが良いとの仮説

が有力です。社会環境が子供たちを屋内へ屋内へと向けさせてしまっています。太陽の光を浴びる贅沢な時間が皆で享受することが近視を抑制するよう

☎ **042-439-8123**  
西東京市北町 1-6-1  
レッツビルディング 3F  
<http://www.itoganka.com/>

■科目：網膜硝子体疾患手術、緑内障手術、白内障手術、眼科一般診療

■時間：土曜午後、木・日曜、祝日は休診  
※緊急手術は随時対応 ※月・水曜午後は予約優先

|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |