

～小学校などの休校により、スマホ・タブレットの使用時間が急増中？

親が気になるQ&A “スマートフォンは目に悪い？”～

意外と知らない「子どもの近視について」



【特設サイト】 <https://www.zoff.co.jp/shop/contents/zoff-kids.aspx> 2020年3月31日(火) 11時更新予定

メガネブランド「Zoff(ゾフ)」を運営する株式会社インターメスティック(本社：東京都港区)は、4月より新学期が始まり、学校の身体測定などでお子様の視力結果がわかるこれからの時期にむけて、子どものメガネ選びのポイントや意外と知らない子どもの近視について紹介します。

### 近視の発症年齢の低下に注意！小・中・高と過去最多の数値更新。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、日本政府は臨時休校を全国の小中学校、高校などに対して要請しました。また東京都を中心に外出自粛要請も出された今、親を悩ませているのは「子どものタブレット・スマホ・ゲーム機の使用時間」についてです。

また、いよいよ今年「プログラミング教育」が小学校で必修化となります。パソコンやタブレットなどデジタルデバイスに触れる機会が増え、子どもが気づかぬうちに目を酷使するシーンが増えることが予想されます。

文部科学省より子どもの視力に関する調査結果(令和元年度の速報)が公開されました。それによると裸眼視力1.0未満の小学生は令和元年度34.57%で、5年前より4.41%増加しています。そのほとんどが近視とされ、近視の発症年齢の低下が問題になっています。

また中学生で57.47%、高校生67.64%といずれにおいても過去最多の数値となったことで、現在視力と生活習慣に関する詳細な分析を行う事を明らかにしています(学校保健統計調査による)。

出典：文部科学省ホームページ (<https://www.mext.go.jp/>)

### 「近視かも」と思ったら、まず眼科を受診

子どもに初めてメガネをつくる際には、適切な度数のレンズを眼科で処方してもらうことが大切です。そのため、学校からの検診結果を受けた際や近視かもしれないと感じた場合には、まずは眼科の診療を受けることが最初の一步です。子どもの近視は「仮性近視」から「真性近視」へと進行します。「仮性近視」の段階であれば、治療を行う事で近視化を抑制することも可能だと言われています。眼科を選ぶ際には、子どもの診療に慣れている眼科や弱視などの検査や矯正訓練を行う視能訓練士がいる眼科がおすすめです。中学生くらいまでの子どものメガネは、眼科の処方箋に基づいてつくることが基本です。

## 子どもの近視 Q&A

目に負担をかけない生活のポイントからスマートフォンとの付き合い方、はじめてのメガネ選びまでQ&Aでわかりやすく紹介します。

### Q1. 近視が学童期に生じるのはなぜでしょうか？

- A. ほとんどの近視は、体が成長する学童期に眼球が前後方向に過度に伸びてしまうことで発症します。小学4～5年頃に著しく進行し、24～25歳で止まります。

### Q2. 近視はなぜ進行するのですか？

- A. 近視が進行する原因ははっきりとわかっていません。近くを見続ける「近業」が長時間続くと、目が過度に緊張することにより近視が進行するのではないかと考えられています。そういう意味では、子どもがスマートフォンやタブレットを長時間見続けられないように、親がスマートフォンなどの使用時間を制限して目を休めさせることをおすすめします。

### Q3. 近視の進行を抑える食べ物や目にいいサプリメントがあれば教えてください。

- A. 医学的に近視の進行を遅らせる効果があると立証された食べ物やサプリメントはありません。視力回復トレーニングやツボ押しも同様です。

### Q4. 近視の進行を防ぐにはどうしたらいいですか？

- A. 近視の進行をできるだけ遅くするためにも目に負担をかけない生活を心がけることが大切です。下記に大事なポイントをまとめました。

#### 【眼科検診でサインを感じたらすぐに取り入れたい6つの習慣】

<p><b>適切な距離で見る</b></p>  <p>液晶テレビは画面の高さの3倍の距離から見ます。読み書きやスマートフォン・タブレットなどは、目から30～40cm離れて見るようにしましょう。</p>	<p><b>明るさを調整する</b></p>  <p>読み書きはデスクライトをつけて明るさを補います。パソコンは画面の照度をやや暗めに調整しましょう。</p>	<p><b>時間を決めて目を休める</b></p>  <p>長時間近くを見続けることがないように、親子で時間を決めてください。スマートフォンやタブレットは15～30分、パソコンは30～40分程度が目安になります。</p>
<p><b>よい姿勢を保つ</b></p>  <p>目への負担を減らすには、よい姿勢で座り、画面に近づきすぎないようにすることが大切です。</p>	<p><b>寝る前にデジタル機器に触らない</b></p>  <p>寝る1時間くらい前からは、パソコンやスマートフォンの操作をやめましょう。明るさや興奮で寝つきが悪くなり、睡眠不足を招きます。寝ながらスマートフォンを触るのはもちろんNG。</p>	<p><b>できるだけ外で遊ぶ</b></p>  <p>外で遊んでいる時間は、遠くを見ることで多いので目に負担がかかりません。室内でスマートフォンやタブレット、パソコンの画面を見ているよりも健康的です。近視の予防になり、進行を遅らせる効果があります。</p>

## Q5. スマートフォンは目に悪いのでしょうか？

- **A.** スマートフォンが目に悪いかどうかはわかりませんが、過度に近くを見続ける緊張が近視を進行させる可能性があり、また内斜視になる可能性も指摘されています。長時間スマートフォンに夢中になることで、勉強に対する集中力が落ちたり、睡眠不足になるなどの影響も懸念されます。

## Q6. 近視用のメガネが必要になる視力は？

- **A.** 教室で座る席や学年にもよりますが、小学3年生以上は、裸眼視力が0.5でメガネを考え、0.2~0.3で必要というのが目安です。そのままだと勉強にさしつかえることがあります。メガネをかけたり外したりしても、それで近視が進行することはありません。

## Q7. 強いメガネをかけると近視が進みますか？度は弱めの方がいいですか？

- **A.** メガネの度数の強弱が近視の進行に影響することはありません。遠くがよく見える度数に合わせて選ぶのが一番です。度数が弱いメガネの方が楽に感じることもありますが、眼科できちんと検査を受けて、適正なメガネの度数を処方してもらいましょう。

## Q8. メガネとコンタクトレンズでは、どちらが近視にいいですか？

- **A.** メガネもコンタクトレンズも近視の進行や予防には影響がありません。コンタクトレンズは衛生面から、自分で装着したり、適切な管理ができる年齢になってからがいいでしょう。中学生以上からと考えてください。

## Q9. はじめてのメガネを選ぶときに重視することは？

- **A.** メガネの扱いに慣れていないうちは、メガネをランドセルにそのまま入れたり、ポケットに入れたまま座ったりしてしまうことがあるため、フレームの強度が高いものを選びましょう。レンズがキズつかないよう（フレームも曲がらないよう）外したらケースにしまうことが大切です。眼科やメガネ店でメガネの取り扱いについて十分に説明を受けて、ていねいに使いましょう。

※監修：国立成育医療研究センター感覚器・形態外科部 眼科 診療部長 東範行先生

発行・メディバンクス株式会社「子どもの近視とはじめてのメガネ」より

## 安心して始められる！安心して使える！Zoffの子どもメガネ

はじめてのメガネでもお子様に安心してかけていただけるよう、Zoffの子ども用メガネは、機能性・安全性・デザイン性に優れた、こだわりのオリジナル設計で快適なかけ心地のラインアップ。活発なお子様でも安心してお選びいただけます。



### 安全・安心な素材

医療器具などにも使用されている「French Plastic」や、航空機にも用いられるほど高い信頼性をもった最先端プラスチックを使用。※一部商品を除く。



### ずれにくい設計

鼻の高さに合わせて微調整可能な鼻パッドや耳にかける部分にはラバー素材を使用するなど、思いっきり遊んでもずれにくい！※一部商品を除く。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F

広報担当：井上（いのうえ）・小山内（おさない）

E-mail [pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) TEL 080-4804-0196（井上）080-3178-9695（小山内）

## 子どものメガネは選んで終わりじゃない！

### 購入後のアフターサービスが大事

お子様は体の成長とともに顔の大きさが変化したり、眼の状態も変化します。近年問題視されている近視の若年齢化は、ゲーム、スマートフォン、タブレットの長時間使用など様々な要因が考えられます。そんな変動するお子様の目をサポートしてくれるのが子どもの

レンズ安心保証「Zoff U-15 (ゾフ・ユージュウゴ)」です。「Zoff U-15」は、視力変化が著しい成長期のお子様を対象としたレンズのサポートプログラムです。メガネをご購入いただいた15歳までのお子様ならお買い上げ日より1年間レンズの度数交換が無料です。その他、Zoffなら通常のサポートサービスも充実。商品不備が原因で破損が生じた場合のフレームの1年間保証や視力測定はいつでも無料、フレームの歪みやかかり具合の調整・メンテナンスの無料サービスなど、安心サポートが盛りだくさん。



## 先輩ママ&パパに選ばれているメガネ Zoff SMART

【商品名】 Zoff SMART Kids(ゾフ・スマート キッズ)

【価格】 10,000円(税別・標準レンズ代込)～

【発売日】 2020年2月7日(金)より随時新商品発売中

【取扱店舗】 Zoff 全店舗(アウトレット除く) Zoff オンラインストア、Zoff 楽天市場店(予定)

【特設ページ】 <https://www.zoff.co.jp/shop/contents/zoff-kids.aspx> 2020年3月31日(火)11時公開予定

【一般のお客様のお問い合わせ先】 ゾフ・カスタマーサポート 0120-013-883(平日10時～18時)

新商品  
発売中

### ▽Zoff SMART Kids 商品ラインアップ



モデル名: Zoff SMART Kids (ウェリントン)

品番(価格): ZJ71K06\_C-1B (10,000円)

大人にも人気のべっこう柄は親子のリンクコーデにもおすすめ。男女ともに人気なモデル。



モデル名: Zoff SMART Kids (ボストン)

品番(価格): ZJ181018\_43A1 (10,000円)

ブラウン系は肌馴染みがよく初心者にもおすすめのフレーム。サイドのメタルパーツがアクセントになっています。



モデル名: Zoff SMART Kids (スクエア)

品番(価格): ZJ201001\_71A1 (10,000円)

セーフティパッドの搭載で元気いっぱいのお子様にも快適にご使用いただけます。男子に人気なスクエアデザイン。



モデル名: Zoff SMART Kids (スクエア)

品番(価格): ZS191001\_14E1 (10,000円)

スポーツシーンでも掛けやすいデザインで、オールラウンドに使えます。

※在庫状況は店舗により異なります。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F

広報担当: 井上 (いのうえ)・小山内 (おさない)

E-mail [pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) TEL 080-4804-0196 (井上) 080-3178-9695 (小山内)