

# 手軽にできる近視発見法

## ● 眼を細めてよく見えれば要注意!

近視の人は、網膜の手前でピントが合うため、遠くの物はぼやけて見えます。そのときに、眼を細めて見ると焦点深度が一時的に深くなり、網膜にピントが近づくため、通常より物がよく見えます。これをピンホール効果といいます(34ページ参照)。

また、5円玉やテレフォンカードの穴を通して遠くを見たときに、通常よりもはっきり見えれば近視の可能性があります。

## ● 定期的に家庭で視力測定を

一般に、子供たちの視力低下の原因は、普段の生活習慣にあるといわれています。したがって、普段から子供たちの動作に注意を払っていけば、視力が低下したときにどこかおかしい動作をすることに気がつきます。たとえば、テレビをかなり

近づいて見る、勉強・読書時の姿勢がおかしい、以前に比べて眼つきが変わった、光(日光や電気)に対して過敏になった、などです。

いずれも近視に限っての症状ではないとしても、注意して見ていけば視力が低下するところか以前とは違うことに気がつきます。子供の近視を発見する確実な方法は、家庭に1つ視力表を用意し、定期的に視力測定を行うことです。

月に1回ぐらいの割合で視力測定の日を決めて、視力測定を行うことで、仮性近視(偽近視)のうちに近視を発見でき、短期間でスムーズに回復するでしょう。

また、幼児にはふつうの視力測定は難しいかもしれませんが、遠くから「これは何?」と聞くことで、ある程度まで視力が良いか悪いかはわかります。

## 手軽にできる近視発見法



眼を細めて良く見えたら注意が必要



勉強・読書時の姿勢が悪かったり、日光や電気に対して過敏になったら要注意