

3歳児眼科健診のすすめ

— お子様を弱視から守りましょう —



はじめに

乳幼児期(生後～6歳ぐらい)は、目の発達にも重要な時期にあたります。

この時期に目のピントが合っていない状態だと、視力や両眼視機能(立体視など)がうまく発達しません。

そのため3歳児健診は目の発達を知るためにとても大切な健診です。

お子様の視力などの発達に遅れがないか調べてあげましょう。

異常の発見が早ければ早いほど治療が有効となるからです。



こどもの視力の発達について

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、形はほぼ完成されていますが、視力は未熟で目の前がぼんやり見える程度です。

視力は、3ヵ月で0.02～0.03、6ヵ月で0.04～0.08、8ヵ月で0.1程度、1歳で0.2前後に発達します。

その後どんどん発達し、3歳半を過ぎると0.7～1.0、4歳で71%、5歳で83%が1.0に達するといわれています。

もちろん、個人差はかなりあります。

われわれは普通1.0の視力を健康視力としていますが、生まれたときから1.0というわけではありません。毎日ものを見ることによって、からだの発育とともに視力もだんだんと発達します。



弱視とは?

視力の発達する期間(生後～6歳ぐらい)に、強い屈折異常(ピントが合っていない状態)などがあると、視力が悪い状態のまま発達が止まってしまいます。これを弱視といいます。

目を細める、目つきがおかしい(斜視)など、見てわかる症状もありますが、症状が何も無い場合も多く見られます。

弱視は主に次のように分類されています(表)。

表. 弱視の種類

斜視弱視	片方の目の視線がずれている(斜視)ために、視力が発達しないのです。
不同視弱視	片方の目が強い遠視や乱視のため、弱視になることです。日常生活で不便さを感じにくいので、気がつかないことがよくあります。 3歳児健診で見つからず、就学時健診で初めてわかることもあり、早期治療ができずに視力の発達が止まってしまうケースもあります。
屈折異常弱視	両目が強い遠視や乱視であるためにおこる弱視です。
視性刺激遮断弱視	何かで光が遮られ、視力の発達が止まってしまう弱視です。原因として、まぶたがいつも下がっていて黒目(瞳孔)を覆っている眼瞼下垂、生まれたときから水晶体が濁っている先天性白内障などがあり、早く発見し手術することが大切です。

弱視は治る？

早期に適切な治療をすれば、治る可能性は高くなります。
弱視の治療には主にメガネを用い、ピントが合った状態にすることで、視力の発達を助けます。
しかし、乳幼児にメガネをかけさせることに抵抗があるのも事実です。「まだ小さいから」「メガネをかけさせるのはかわいそうだから」と思われるかもしれませんが、しかし、見えないのにメガネをかけさせない方がもっとかわいそうです。

●弱視の治療として、メガネをかけています。



3歳児眼科健診を受けましょう

弱視の治療で大切なことは、早く発見して早く治療を始めることです。
視力の発達期間を過ぎてから治療を始めても、視力は発達しません。生後初めて視力を測る機会である「3歳児眼科健診」は、弱視の早期発見にとっても重要です。
入園時や就学時に視力不良を指摘されたお子様の保護者の方に3歳児健診について尋ねてみますと、「受診していない」「視力検査はしなかった、できなかった」「うまくできなかったがふざけていると思った」「生活態度に変わったことがなかったので見えていると思った」といった答えが多いのです。
うちの子は大丈夫と思っても、忙しくても面倒からずにぜひ健診を受けてください。
また、視力検査は、健診の前にご家庭でチェックしていただく場合が多く、自宅での視力検査が上手にできなかったときには、健診のときに申告して再検査を希望していただくことをお勧めします。

おわりに

乳幼児は見え方に異常があっても、それを訴えることはできません。
将来後悔されないためにも、大切なお子様の視力の発達を見守ってあげましょう。3歳児眼科健診は、そのためのよいチャンスです。
日本眼科医会が平成21年に行った調査では、約90%の地区で3歳児眼科健診が実施されています。
この内容が小さなお子様をお持ちの保護者のみなさまのお役に立てることを願っています。

本内容の作成にあたり、広島県眼科医会発刊の「3歳児健診へのお誘い」を参考にさせていただきました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。



注意すべきお子様のしぐさとは？

- ひとみが白く見える、光って見える
- 目の大きさ、形がおかしい
- 目がゆれる
- めやに、涙が出る
- 目の位置がおかしい、ずれる
- まぶしがる
- 首を曲げる、頭を傾けて見る
- 片目をかくすといやがる
- 片目をつむる
- 目を細めて見る
- TVを前で見る
- 顔を横にしてTVを見る
- まばたきが多い



上記のようなことに心当たりがある場合は3歳児健診を待たず、早めに眼科を受診されることをお勧めします。