

# 視力低下について

亀田富子

## はじめに

戦争中一時的に視力はよくなったが、その後受験勉強・テレビ・新聞・雑誌のはんらんする現代社会の最悪条件により、大切な視力は年々低下の一途をたどっている。

その一つのあらわれとして毎年実施する定期健康診断のなかで、多くの時間を使用するようになったのは視力検査である。その原因の一つは近視者が多いことであろう。近視者には裸眼視力・眼鏡使用時の視力・矯正視力等で正視眼者の3倍以上の時間が必要である。また見えないう記号を何とか読みたい執念で時間もかかる。本校の裸眼視力1.0未満者は全国平均に比べ非常に多い。

昭和44年2月以来近視、偽近視による視力低下の改善・回復のための研究が数多く行なわれてはいるが、しかし近視が減少しないのはなぜだろう。近視についての悩みは本校だけではなく全国的な悩みでもある。近視・偽近視者の視力をこれ以上低下させないように、また正視眼者を偽近視・近視にしないようにと常々思い悩んでいる次第である。何才頃に視力は低下するのか、そのしやすい時期をとらえ、早期発見・早期治療をすることにより、少しでも視力低下を回避できるのではないかと思ひ、昭和51年に個々の視力(小学校6年間・中学校3年間・高等学校3年間)12年間を横断的に追跡調査した。またアンケート調査もあわせて行った。

たまたま視力を悪くして病院へ行った小学生がいた。この生徒の母親は後天性近視である。施設のととのった大きい病院で診断をしてもらおうと、近視は疾病ではない。遺伝的素質が多分にあるから治らない、と言われたので他の病院で治療を受けた。その当時0.6～0.7だったが、1ヶ月の治療後1.0までに回復した。その後中・高校と成長をしたが、1.0～1.2の正常視力を今なお維持している。ほんの一例にすぎないとは思ひが、視力は低下した時点で早期発見・早期治療をすると回復できるのではないだろうか。

## II 調査内容と結果・考察

### 1) 年次別視力の変遷(表1・2・3)

5年毎に視力を比較すると、高校1・2・3年生とも年度が進むにつれて視力は低下し、特に高校3年生では5年間に平均5%ずつ低下しているようである。受験競争が厳しくなり、近業作業が多くなったことを意味する。

また学年が進むにつれて視力はどんどん低下している。高校1年生の頃は、スポーツその他に熱心で学習時間も少ないために視力の低下は少ないが、高校2年生から3年生にかけては、10%は視力が低下した。

文部省学校保健統計調査速報によると昭和45年の裸眼視力1.0未満者は、15才で33.8%、本校では67.94%—{以下( )内は本校の統計である}—16才36.2%(63.51%)、17才40.8%(66.23%)昭和50年、15才45.47%(58.46%)、16才46.16%(62.32%)、17才47.10%(72.77%)、昭和53年15才48.62%(64.56%)、16才48.81%(65.62%)、17才49.37%

1 学 年 視 力

表 1

年 眼 視力 人数	昭和35年		昭和40年		昭和45年		昭和50年		昭和51年		昭和54年	
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
	155		162		145		136		121		134	
1.5	30	29	65	58	15	17	10	10	8	8	13	9
1.2	12	10	8	14	21	25	33	33	24	27	22	27
1.0	13	17	5	1	8	7	15	12	10	11	13	11
計	55	56	78	73	44	49	58	55	42	46	48	47
%	35.48	36.13	48.15	45.06	30.34	33.79	42.65	40.44	34.71	38.02	35.82	35.07
0.9	9	7	4	6	5	5	3	5	3	4	2	3
0.8	7	9	5	5	3	2	3	2	3	2	1	4
0.7	11	8	6	10	10	7	1	3	2	2	3	4
0.6	4	8	2	4	7	10	4	5	7	2	6	6
0.5	5	7	14	7	3	4	3	5	1	4	2	1
0.4	5	7	11	4	10	12	9	13	14	16	4	8
0.3	9	5	7	11	16	16	13	13	10	8	12	16
0.2	18	21	20	17	28	22	23	16	22	18	20	21
0.1	32	27	14	25	17	15	17	19	14	14	29	16
0.09						1				1	1	
0.08			1				2		2	2	1	2
0.07						1			1	2	3	
0.06					1							4
0.05											1	2
0.04					1	1					1	
0.03												
0.02												
0.01												
計	100	99	84	89	101	96	78	81	79	75	86	87
%	64.52	63.87	51.85	54.94	69.66	66.21	57.35	59.56	65.29	61.98	64.18	64.93

2 学 年 視 力

表 2

年 眼 視力 人数	昭和35年		昭和40年		昭和45年		昭和50年		昭和51年		昭和54年	
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
	142		162		148		134		129		128	
1.5	50	39	65	59	23	21	4	4	4	4	11	13
1.2	9	14	8	14	18	21	32	31	31	30	21	19
1.0	9	5	5	1	15	10	12	18	12	18	12	12
計	68	58	78	74	56	52	48	53	47	52	44	44
%	47.89	40.85	48.15	45.68	37.84	35.14	35.82	39.55	36.43	40.31	34.38	34.38
0.9	3	8	4	6	2	0	2	2	2	2	3	2
0.8	8	7	5	5	3	2	3	1	3	1	5	4
0.7	1	4	6	9	6	8	3	3	3	3	4	2
0.6	5	4	2	4	4	8	4	6	4	6	2	4
0.5	9	3	14	7	2	5	4	2	4	2	6	4
0.4	8	12	11	4	17	12	10	15	10	15	4	8
0.3	11	12	7	11	15	15	13	9	12	9	12	12
0.2	11	16	20	17	24	30	29	27	28	26	19	17
0.1	15	15	14	25	17	13	15	14	14	12	22	23
0.09							1				1	1
0.08		1	1				1	1	2	1	2	3
0.07					1						3	
0.06		1			1	2					1	4
0.05						1						
0.04	1	1						1				
0.03							1					
0.02	1											
0.01	1											
計	74	84	84	88	92	96	86	81	82	77	84	84
%	52.11	59.15	51.85	54.32	62.16	64.86	64.18	60.45	63.57	59.69	65.62	65.62

3 学 年 視 力

表 3

年 眼 視力 人数	昭和35年		昭和40年		昭和45年		昭和50年		昭和51年		昭和54年	
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
	144		159		151		134		125		125	
1.5	39	44	44	38	18	15	16	14	2	4	6	10
1.2	15	10	4	11	19	26	11	21	21	24	10	12
1.0	11	10	9	6	15	9	7	4	6	7	4	4
計	65	64	57	55	52	50	34	39	29	35	20	26
%	45.14	44.44	35.85	34.59	34.44	33.11	25.37	29.10	23.20	28.00	16.00	20.80
0.9	4	5	6	5	6	2	2	1	2	3	7	1
0.8	4	5	5	4	5	3	0	3	3	2	2	5
0.7	8	5	11	10	2	6	5	4	5	1	2	4
0.6	4	4	4	3	6	9	6	5	4	3	5	6
0.5	4	7	15	9	4	2	3	3	4	4	1	4
0.4	4	4	15	20	5	15	15	14	9	15	9	7
0.3	12	9	10	10	15	15	21	19	14	17	12	11
0.2	14	13	19	24	27	24	23	20	29	24	20	17
0.1	25	27	13	14	26	23	20	21	19	19	39	37
0.09							1	1	2			
0.08			2	2			2	1	2	2	4	2
0.07			1				1	1	1			
0.06		1	1	1	2			2			1	3
0.05				1		1					1	
0.04				1		1	1		2		1	1
0.03											1	1
0.02					1							
0.01												
計	79	80	102	104	99	101	100	95	96	90	105	99
%	54.86	55.56	64.15	65.41	65.56	66.89	74.63	70.90	76.80	72.00	84.00	79.20

(81.60%)本校は近視者の非常に多い学校である。

2) 過去12年間の裸眼視力の推移 (表4)

昭和51年度3年生の人数は135名であるが、全員の視力の追跡調査はむずかしく、小学校・中学校・高等学校と記録のある者は93名であった。当時の小学校・中学校の養護教諭の先生には大変御迷惑をおかけしました。厚く御礼申し上げます。

近視にかかりやすい時期は眼の酷使する時期と一致している。

- 1) 子供が字を覚え始めたころ (幼稚園～小学校1年生)
- 2) 小学校5年生～6年生
- 3) 中学校3年生
- 4) 高等学校3年生
- 5) 就職してから

とされているが、表4によると年齢が進むにつれて裸眼視力1.0未満者は多くなる。特に小学校5年生～小学校6年生にかけて、中学校1年生～2年生、中学校3年生～高校1年生、高校2年生～3年生にかけて視力は低下するようである。なかでも中学校3年生～高校1年生への入学のための学習時間が多くなる時が視力が特に低下するようである。高校2年生～高校3年生にかけて多くなるのは、大学受験の為に高校2年生の夏休み頃から学習時間が多くなるためだろう。

高校3年生4月の視力測定で1.0未満を示す右眼は76.80%・左眼72.00%だったが、翌年1月に再度測定すると、右眼79.38%・左眼76.29%になっていた。わずか9ヶ月の間に右眼2.58%・左眼4.29%も視力が低下している。以上のことからこの93名の大学1年生における視力の変化を知りたいものである。

小学校2年生～3年生～4年生～5年生と高校1年生～2年生にやや視力が良くなっているのは不思議な現象である。これは受験という緊張から開放された生活で安心したのんびりムードで過すためだろう。

高校期になると0.1～0.4の視力者が多くなり、その低下の仕方も1年如にぐっと低下する者と除々に低下するものとさまざまである。高学年になるにつれて不同視が多くなる。特に右眼の視力低下者が多くなる。

過去12年間の裸眼視力の推移

年齢	眼	2.0	1.5	1.2	1.0	計	%	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4
6	右	2	9	23	44	78	83.87	6	2	3	1	2	
	左	3	10	25	40	78	83.87	3	5	1	2	1	
7	右	1	12	33	29	75	80.65	7	7	1	1		
	左	2	13	27	31	73	78.49	9	6	2			
8	右	2	28	22	24	76	81.72	9	3	2			
	左	1	27	23	24	75	80.65	5	7	2		1	1
9	右	4	24	32	22	82	88.17	4	1	1	1	1	
	左	4	27	29	18	78	83.87	4	4	1	1	1	2
10	右	2	39	24	13	78	83.87	2	1		1	2	2
	左	2	40	17	16	75	80.65	3	3		1	3	2
11	右	2	42	19	9	72	77.42	2	1	3	2	3	3
	左	1	38	22	8	69	74.19	8		1	2	2	2
12	右		49	17	2	68	73.12				2	2	5
	左		49	13	5	67	72.04	1	3	2	2	2	4
13	右		35	20	1	56	60.22	3	4	2		4	4
	左		47	7	3	57	61.29	2	3	3	5	3	2
14	右		35	9	3	47	50.54	3	4	2	3	5	6
	左		30	17	5	52	55.91	2	5	2	2	5	4
15	右		6	18	5	29	31.18	4	3	2	6	1	12
	左		7	20	9	36	38.71	3	3	2	2	3	10
16	右		3	22	6	31	33.33	1	2	3	4	3	7
	左		4	21	11	36	38.71	2	1	3	5	2	11
17	右		1	14	4	19	20.43	2	3	3	2	4	8
	左		3	17	5	25	26.88	3	2	1		2	12

(93名) 表 4

0.3	0.2	0.1	0.09	0.08	0.07	0.06	0.05	0.04	計	%	眼	年令
	1								15	16.12	右	6
2	1								15	16.12	左	
1	1								18	19.35	右	7
2	1								20	21.51	左	
1	1				1				17	18.28	右	8
1				1					18	19.35	左	
1	1					1			11	11.83	右	9
1					1				15	16.12	左	
1	5	1							15	16.12	右	10
3	1	2							18	19.35	左	
1	3	3							21	22.58	右	11
3	4	2							24	25.81	左	
5	3	8							25	26.88	右	12
1	4	7							26	27.96	左	
6	5	9							37	39.78	右	13
7	5	5				1			36	38.71	左	
6	6	10				1			46	49.46	右	14
3	8	10							41	44.09	左	
7	14	13		2					64	68.82	右	15
7	11	14		2					57	61.29	左	
8	20	12	1	1					62	66.66	右	16
5	18	9		1					57	61.29	左	
9	23	13	2	2	1			2	74	79.57	右	17
14	17	15		2					68	73.12	左	

3) ① 近視に対するアンケート

過酷な受験戦争や長時間にわたるテレビ視聴などにより、偽近視による視力の低下が高学年になるに従ってその深刻さを増すようになりました。

この程発表された文部省の統計によると、小学校の近視率12.9%・中学校27.6%・高等学校44.5% (昭和50年度)の全国平均を示しています。また本校においては約70%の近視率を示しており、そこで学校保健をあずかる私としては、少しでもその防止に心がけたいと思い、次のアンケートを作成しましたので御協力下さいますようお願い致します。

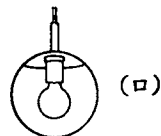
次の設問に○印をつけて下さい。また質問については正確に答えて下さい。

- 1) あなたの裸眼視力はいくつですか。 右 ( ) 左 ( )
- 2) 近視ですか。(裸眼視力1.0未満者) は い いいえ
- 3) 近視になったのは何年生の時ですか。  
幼稚園 小学校1・2・3・4・5・6 中学校1・2・3 高校1・2・3
- 4) 近視だと気づいたのは何によってですか。  
自分自身 他人 学校の集団検診
- 5) 近視だと気づいた時に、何かの方法をとって治そうとしましたか。  
し た し ない
- 6) 近視について相談したのはどこですか。  
病院 メガネ屋 病院とメガネ屋 その他
- 7) 治療をして治りましたか。 治った 治らない
- 8) 近視は全治すると思いますか、 全治する 全治しない
- 9) 早期発見・早期治療によって治ると思いますか。 思 う 思 わない
- 10) 近視になるとコンタクト・眼鏡などがあるので治そうと思わない。  
思 う 思 わない
- 11) あなたの家族に近視の方がいますか。 いる い ない
- 12) 家族の誰が近視ですか。 祖父 父 兄 弟  
祖母 母 姉 妹
- 13) 眼はどのように大切にしていますか。 ( )
- 14) テレビの視聴時間は1日約何時間ほどですか。 週日 ( )  
祝・祭日曜日( )
- 15) 近視になった頃から特に読書・勉強の量が増加しましたか。 し た し ない
- 16) 読書・勉強の時間はどれ程ですか。 約 ( ) 時間
- 17) 部屋の明るさはどれ程ですか。 部屋 ( ) 畳 ( ) W
- 18) 光源の形は何形ですか。 白熱灯 乳白セード形



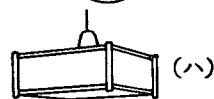
(イ)

グローブ形



(ロ)

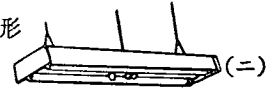
蛍光灯 つり下げ形



(ハ)

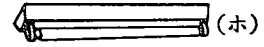


蛍光灯 つり下げ形



(ニ)

露出形



(ホ)

直付形



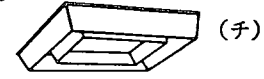
(ヘ)

埋込形



(ト)

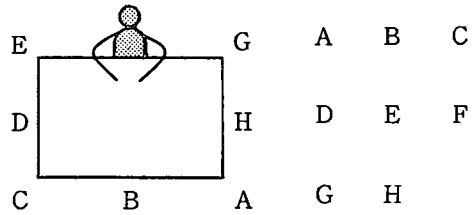
光パネル形



(チ)

F

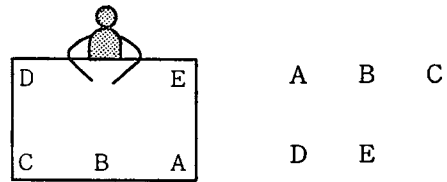
19) 部屋の光源はどの位置にありますか。



20) スタンドの明るさはどれ程ですか。

( ) W

21) スタンドの置く位置はどこですか。



22) 勉強姿勢はどの形ですか。

(A) 机・椅子 (B) 机・坐 (C) 寝

23) 机の位置はどこですか。

(A) 窓側 (B) 壁側 (C) 中央

24) 机は何色ですか。

( )

25) 明視距離を守っていますか。

いる いない

26) 食物に好き・嫌いがありますか。

ある ない

27) 嫌いなものは何ですか。

( )

28) 運動部の生活をやったことがありますか。

はい いいえ

29) 近視の治療法にはどんな方法がありますか。知っているだけ書いて下さい。( )

30) 近視にならないように普段努力をしていることがあったら書いて下さい。

( )

3) ② アンケート結果

項 目	(18名)		(8名)		(67名)		(75名)			
	正視 眼者	%	不同 視者	%	偽近 視者	%	不同視者 偽近視	%		
1 裸眼視力を知っている	18	100	7	87.5	58	86.57	65	86.67		
	0	0	1	12.5	9	13.40	10	13.33		
2	はい	0	8	100	67	100	75	100		
	いいえ	18	0	0	0	0	0	0		
3	幼稚園									
	小学校 1					2	2.99	2	2.67	
	2									
	3					2	2.99	2	2.67	
	4					3	4.48	3	4.00	
	5			1	12.5	4	5.97	5	6.67	
	6					7	10.45	7	9.33	
	中学校 1	0	0	1	12.5	5	7.64	6	8.00	
	2					11	16.42	11	14.67	
	3			1	12.5	13	19.40	14	18.67	
	高等学校 1					6	8.96	6	8.00	
	2			1	12.5	7	10.45	8	10.67	
3			3	37.5	7	10.45	10	13.33		
無 答			1	12.5			1	1.33		
4	自分自身				5	62.5	42	62.69	47	62.67
	学 校	0	0	3	37.5	24	35.82	27	36.00	
	他 人					1	2.99	1	1.33	
5	治そうとした			3	37.5	39	58.21	42	56.00	
	しない			3	37.5	26	38.81	29	38.67	
	無 答			2	25.0	2	2.99	4	5.33	
6	病 院			4	50.0	30	44.78	34	45.33	
	メガネ屋					11	16.42	11	14.67	
	病院・メガネ屋	0	0	1	12.5	7	10.45	8	10.67	
	しない			3	37.5	15	22.39	18	24.00	
	その他(養護教諭・回復センター)					4	5.97	4	5.33	
7	治 っ た			1	12.5	3	4.48	4	5.33	
	治らない	0	0	4	50.0	46	68.66	50	66.67	
	無(しない)			3	37.5	18	26.87	21	28.00	
8	全 治 する	7	38.89	4	50.0	19	28.36	23	30.67	
	し ない	6	33.33	3	37.5	44	65.67	47	62.67	
	わからない	5	27.78	1	12.5	4	5.97	5	6.67	
9	思 う	9	50.00	8	100	49	73.13	57	76.00	
	思わない	5	27.78			14	20.89	14	18.67	
	無 答	4	22.22			4	5.97	4	5.33	

	項 目	正視者	%	不同視者	%	偽近視者	%	不同視者 偽近視者	%	
10	思 う	8	44.44	7	87.5	44	65.67	51	68.00	
	思わない	3	16.67			20	29.85	20	26.67	
	無 答	7	38.89	1	12.5	3	4.48	4	5.33	
11	い る	8	44.44	6	75.0	52	77.61	58	77.33	
	い ない	10	55.56	2	25.0	15	22.39	17	22.67	
12	祖 父					1	1.92	1	1.72	
	祖 母	1	12.5			4	7.69	4	6.90	
	父	4	50.0	2	33.33	28	53.85	30	51.72	
	母	2	25.0	2	33.33	13	25.00	15	25.86	
	兄			3	50.00	11	21.15	14	24.14	
	姉	2	25.0	2	33.33	12	23.08	14	24.14	
	弟 妹	1	12.5			9	17.31	9	15.51	
13	長時間眼を酷使しない	1		3		1		4		
	遠くを見るように務める	4				4		4		
	緑をみる	1								
	疲れ眼には注意する					2		2		
	星をみる					1		1		
	眼を水で洗う					1		1		
	目 薬					6		6		
	眼鏡を長時間かけない					1		1		
	テレビは離れて見る					1		1		
	ふとんの中で本を読まない					3		3		
	姿勢をよくして本を読む	1				1		1		
	明るいところで本を読む	1				3		3		
	鉛筆は濃いものを使う					1		1		
髪が前にさがらないようにする			1		1		2			
睡眠をよくとる	4				5		5			
休養・栄養をよくする	1									
無 答	4		2				2			
14	週 日	0	2	11.11	3	37.5	11	16.42	14	18.67
		0.5					8	11.94	8	10.67
		1.0	6	33.33	3	37.5	34	50.75	37	49.33
		2.0	8	44.44	2	25.0	11	16.42	13	17.33
		3.0	1	5.56			2	2.99	2	2.67
		4.0	1	5.56			1	1.49	1	1.33
	祝・祭・日曜日	0	2	11.11			8	11.94	8	10.67
		0.5	1	5.56						
		1.0	2	11.11	1	12.5	15	22.39	16	21.33
		2.0	3	16.67	3	37.5	17	25.37	20	26.67

	項 目	正視 眼者	%	不同 視者	%	偽近 視者	%	不同視者 偽近視者	%
14	3.0	7	38.89	2	25.0	21	31.34	23	30.69
	4.0	2	11.11	1	12.5	5	7.46	6	8.00
	5.0								
	6.0	1	5.56			1	1.49	1	1.33
	無 答			1	12.5			1	1.33
15	勉強した	0		5	62.5	32	47.76	37	49.33
	しない	3	16.67	3	37.5	31	46.27	34	45.33
	無 答	15	83.33			4	5.97	4	5.33
16	0					6	8.96	6	8.00
	1.5	2	11.11						
	2								
	3	1	5.56	1	12.5	5	7.46	6	8.00
	4	6	33.33			7	10.45	7	9.33
	5	3	16.67	1	12.5	21	31.34	22	29.33
	6	5	27.78	4	50.0	16	23.88	20	26.67
	7			1	12.5	4	5.97	5	6.67
	8	1	5.56			7	10.45	7	9.33
9以上			1	12.5	1	1.49	2	2.67	
17	3疊					2	2.99	2	2.67
	4.5	2	11.11			14	20.89	14	18.67
	5					1	1.49	1	1.33
	6	11	61.11	3	37.5	33	49.25	36	48.00
	7					1	1.49	1	1.33
	8	5	27.78	4	50.0	6	8.96	10	13.33
	9			1	12.5	3	4.48	4	5.33
	10					4	5.97	4	5.33
	無					3	4.48	3	4.00
	20W	2	11.11	1	12.5	5	7.46	6	8.00
	30	2	11.11			5	7.46	5	6.67
	40	1	5.56	1	12.5	13	19.40	14	18.67
	50					1	1.49	1	1.33
60	6	33.33			12	17.91	12	16.00	
80	2	11.11			2	2.98	2	2.67	
100	1	5.56			7	10.45	7	9.33	
120	1	5.56	1	12.5	1	1.49	2	2.67	
160	2	11.11			1	1.49	1	1.33	
200			2	25.0	7	10.45	9	12.00	
無	1	5.56	3	37.5	13	19.40	16	21.33	
18	イ	2	11.11			5	7.46	5	6.67
	ロ	2	11.11						

	項	目	正視者	%	不同視者	%	偽近視者	%	不同視者 偽近視者	%
18		ハ	7	38.89	3	37.5	26	38.81	29	38.67
		ニ	3	16.67			16	23.88	16	21.33
		ホ					2	2.98	2	2.67
		ヘ	3	16.67	3	37.5	12	17.91	15	20.00
		ト	1	5.56			3	4.48	3	4.00
		チ			1	12.5	3	4.48	4	5.33
			無答				1	12.5	1	1.33
19		A					4	5.97	4	5.33
		B					8	11.94	8	10.67
		C	1	5.56			4	5.97	4	5.33
		D					4	5.97	4	5.33
		E	3	16.67	4	50.0	3	4.48	7	9.33
		F	9	50.00	2	25.0	30	44.78	32	42.67
		G	2	11.11			9	13.43	9	12.00
		H	3	16.67	2	25.0	4	5.97	6	8.00
			I				1	1.49	1	1.33
20		15	1	5.56			10	14.93	10	13.33
		20	5	27.78	1	12.5	14	20.89	15	20.00
		30					4	5.97	4	5.33
		40					2	2.98	2	2.67
		60	5	27.78	4	50.0	18	26.87	22	29.33
		80	1	5.56						
		100	5	27.78			7	10.45	7	9.33
			無答	1	5.56	3	37.5	12	17.91	15
21		A	12	66.67	6	75.0	41	61.19	47	62.67
		B	3	16.67	1	12.5	14	20.89	15	20.00
		C	2	11.11	1	12.5	4	5.97	5	6.67
		D					1	1.49	1	1.33
		E	1	5.56			5	7.46	5	6.67
			無答				2	2.98	2	2.67
22		A	16	88.89	8	100	62	92.54	70	93.33
		B	2	11.11			3	4.48	3	4.00
		C					2	2.98	2	2.67
23		窓側	14	77.78	7	87.5	48	71.64	55	73.33
		壁側	3	16.67			11	16.42	11	14.67
		中央	1	5.56	1	12.5	6	8.96	7	9.33
			無答				2	2.98	2	2.67
24		木目	4	22.22	1	12.5	14	20.89	15	20.00
		茶色	10	55.56	5	62.5	31	46.27	36	48.00

	項 目	正視者	%	不同視者	%	偽近視者	%	不同視者 偽近視者	%
24	灰 色	1	5.56	2	25.0	10	14.93	12	16.00
	緑 色					6	8.96	6	8.00
	肌 色	3	16.67			3	4.88	3	4.00
	無 答					3	4.88	3	4.00
25	い る	10	55.56	2	25.0	17	25.37	19	25.33
	い ない	8	44.44	6	75.0	45	67.16	51	68.00
	無 答					5	7.46	5	6.67
26	あ る	6	33.33	4	50.0	36	53.73	40	53.33
	な い	12	66.67	4	50.0	31	46.27	35	46.67
27	野菜 (なす, セロリー, ねぎ, ピーマン, らっきょ)	9		2		19		21	
	魚	3		2		12		14	
	肉	1				4		4	
	納豆・豆腐			1		1		2	
	酢物・梅干					3		3	
	漬物					2		2	
	コーヒー 中華料理					1 2		1 2	
28	は い	15	83.33	7	87.5	55	82.09	62	82.67
	い い え	3	16.67	1	12.5	12	17.91	13	17.33
29	望遠訓練	6		4		36		40	
	中国式マッサージ	1		1		7		8	
	緑をみる			1		7		8	
	目 薬			2		6		8	
	洗眼する					3		3	
	電気治療					5		5	
	針					1		1	
	眼の運動	1				3		3	
	眼の指圧					1		1	
	遠・近訓練					3		3	
	老眼鏡をかける					4		4	
	視力回復センターへ行く	1				8		8	
	テレビを見ない	1		1				1	
	睡眠をとる	1				1		1	
	姿勢を正す	1				1		1	
栄養をとる					1		1		
気分をゆったりさせる	1								
無 答	7		2				2		
30	望遠訓練	2		1		6		7	
	眼を酷使しない					4		4	

	項 目	正視 眼者	%	不同 視者	%	偽近 視者	%	不同視者 偽近視	%
30	近点距離	1							
	眼の運動	1				1		1	
	姿勢を正す					2		2	
	テレビを見ないでラジオを聞く	1				1		1	
	暗いところで本を読まない	1							
	緑を見る					1		1	
	前髪を短く切る					1		1	
	目 薬	1		1		1		2	
	睡眠をよくする					1		1	
	無 答	10		5				5	

### 〔アンケート結果・考察〕

前者で調査した93名のアンケートについて整理をした。

正視眼者は自分の視力を正確に知っているが、不同視者、偽近視者では86%の者が知っている、残りの者はあいまいである。その人達の視力は0.7～0.4を記録しているので覚えていないのだろう。近視になった時期を自分で意識しているのは、不同視者では高校3年生・偽近視者では小学校6年生から高校3年生に集中している。この時期から学習時間がながく眼を酷使することが多くなってきているためだろう。

自分で近視だと気づいた者が62%以上もいるのは、眼に対する健康の関心度が高いことを示す。36%の者は定期健康診断で視力の低下を知る。視力低下をする中学校・高校期に年2・3回の視力測定をする必要があろう。両眼近視者約58%は近視だと気づいた時に、病院・メガネ屋などに相談をして治そうと試みたが治らないといっている。しかし視力が低下しても特に不同視者においては放置する者が多い。

近視は全治するに対して正視眼者はいろいろな考えの者がいるが、不同視者では全治すると思っているものが50%いる。また偽近視者では全治しないと答えた者が65%いることは、それぞれ面白い表現である。早期発見・早期治療をすると治ると思う者は、不同視者では全員が答えている。治ることに期待をかけていると思う。偽近視者では73%・正視眼者では50%はそう思っている。

近視にはメガネ・コンタクトレンズがあるから治そうと思わないと思っていたが、不同視者では87%以上の者は近視の原因から治したいと思っている。また偽近視者では約30%は手軽な代用品でよいと思っている。

近視者のなかで遺伝によるのは5%しかないといっているが、本校では家族に近視者がいると答えた正視眼者で44%・不同視者で75%・偽近視者で77%いる。家族のなかで近視者の多い順にあげると父親・ついで母・兄・姉である。

日頃どのように眼を大切に生活をしているのだろうか。正視眼者では眼が疲れると遠い所をみるように努力していると共に睡眠もよく取っているようだ。不同視者では眼を酷使しないように務めている。偽近視者では、目薬をさす。睡眠をよくとり遠い所を見るようにしている。目薬に頼るのが特徴的である。

テレビの視聴時間は週日で正視眼者が1～2時間程であるが、偽近視者70%は0～1時間程みている。偽近視者が1時間程正視眼者より少ない。祝・祭・日曜日にはどの視力者も2～3

時間みている。

近視になった頃から勉強をしたと答えたものが不同視者に多い。正視眼者にはわからないと答えた者が圧倒的である。学習時間は、正視眼者では4・5時間、不同視者では6時間、偽近視者では5・6時間に集中している。正視眼者が他の者よりも1・2時間少ない。テレビ視聴時間と逆の結果が出ている。

4.5畳・6畳・8畳の勉強部屋でその光源は40W・60Wである。不同視者・偽近視者では市販の物を使用しているので無関心な者が21%いる。光源の形は、つり下げ形・直付形が多い。その光源の位置は頭上後方にあるのが多い。不同視者では、右斜後にあるのが目立つ。スタンドの明るさは20W・60Wが多い。20Wは蛍光灯が多く、60Wはレフランプが多い。その位置は左斜前方に置いている。偽近視者では正面に置く者が約20%もいるのが特徴である。

勉強の姿勢は机・椅子の者が圧倒的に多い。座ることの少ない生活になっている。近年の特徴である脚長の細い体になっているのはこのためでしょう。また正座もできないようになっている。机の位置は75%の者は窓側に置いている。疲れるとすぐ外をみて眼の疲れを取るためにもよい。机の色は茶色か木目になっており、その他の色は少ない。昔しから机の色は変わらないようであるがしいていえば黒っぽい茶色から明るい茶色になっている。

明視距離に気をつけながら生活しているのは正視眼者で不同視眼者、偽近視眼者は気にしない。

食物の好き嫌いは誰れにでもある。しいて言えば正視眼者では嫌いなものが少ない。偽近視者では野菜類・魚をあげている。子供の時、親がすぐ食べられるように骨を取って食べさせる習慣を作ったことも原因して骨のあるのは食べにくいと言っている。

近視の治療法には、手術療法・物理的療法・薬物療法・望遠訓練法・遠方凝視訓練法・凸レンズ装用法・水晶体体操法などを「近視研究概史」・「近視予防の手びき」に述べている。本校では望遠訓練が一般に知られている。その他視力回復センターに行くとか中国式マッサージ・緑をみて眼を休める方法を取りあげているが実行までにはいたらない。

### Ⅲ 結 論

以上の結果から眼科校医に「近視について」の講演を昭和52年をお願いした。その内容は近視になると全治しない。ならないように日頃から努力すべきであるとのことであった。

学校近視に対する学校側の対応策が生徒の眼の健康を守るのに大きな比重を占めている。

1. 環境の整備（教室の採光・黒板のみえにくいところ、照明器具・机・椅子を整える）
2. 生徒の眼の健康についての関心を高め予防への自覚を促す。
3. 視力の低下は必ずしも近視とはかぎらない。網膜剥離・緑内障・白内障・角膜潰瘍などの場合にもだんだん視力が落ちてきて、ついには失明につながることもあり、早期発見・早期治療が大切なので、視力が低下しはじめたら必ず専門医で検査をしてもらうのが必要である。
4. 近視は仮性から3ヶ月～1年で真性に移行することが多い。眼球の諸要素が柔軟であるとき治るとのことだから、学校での視力検査は中学校・高校で少なくとも年に2・3回する必要があることを痛感した。