MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.10.10

第 1223 回放送分『眼科疾患』2 回目

ゲスト：宮本純孝ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「眼科疾患」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 宮本純孝（みやもと すみたか）ドクターです。
宮本さん、よろしくお願いいたします。

宮本純孝Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は、目の紫外線対策についてお話しいただきました。
登山など強い紫外線を浴びる際や、一年を通じて屋外での仕事など、
長時間紫外線を浴び続ける際は、UV の透過率が低いサングラスを着用するなどして、
しっかりと紫外線対策をすることが大切ということでした。
今日は何についてお話しいただけますか？

宮本純孝Dr.

今日は子どもの近視についてお伝えいたします。
この時期はちょうど秋の視力健診が実施されています。
実は東アジアを中心に子どもたちの近視がどんどん進んでおり、
近い将来 2050 年くらいには 80%くらいが近視になるというデータも出ています。

二見いすず

そんなに多いんですね。やはりスマートフォンやタブレットの使用などが
影響しているのでしょうか？

宮本純孝Dr.

それも理由の一つだと思います。そして身長が伸び始める
概ね小学校 4 年生くらいからぐんと増えていくのも特徴です。
そのためこの時期にどれだけ近視を強くしないかが、
とても重要になってきます。

二見いすず

子どもが近視になる原因としては、どのようなものがあるのでしょうか？

宮本純孝Dr.

遺伝や生活環境などがあります。特に最近の生活環境の変化としては、
屋外活動時間が減ってきていることが考えられます。
1 日 2 時間ほど日光を適度に浴びている方が

近視になりにくいというエビデンスが出ています。

二見いすず

日光の何が近視を抑制してくれるのでしょうか？

宮本純孝Dr.

まだ研究段階ですが、バイオレットライトという波長が近視を抑制するという報告もあります。ある眼鏡メーカーからも、バイオレットライトだけを透過させるという
眼鏡も販売されています。

二見いすず

そうなんですね。近視の治療としては、どのようなものがあるのでしょうか？

宮本純孝Dr.

就寝時に特殊なコンタクトレンズをつけて矯正するオルソケラトロジーや、
特殊な光学設計のレンズを搭載している近視管理用眼鏡、
近くを見る作業を補助する多焦点コンタクトレンズ、
そして近視の進行を遅らせる低濃度アトロピン点眼など、
さまざまな近視抑制治療がありますが、保険診療ではないものもあります。
主治医と相談して、お子さまの状況や予算に応じて治療を選択していくといいでしょう。

二見いすず

さまざまな治療法があるので、お子さんの状態や生活習慣にあった治療を
選ぶことができそうですね。
今月は眼科疾患についてお送りいたします。
お話は鹿児島県医師会 宮本純孝ドクターでした。
宮本さん、ありがとうございました。

宮本純孝Dr.

ありがとうございました。