

目の発達に、外遊びを 3歳児健診の重要性



先生のご紹介

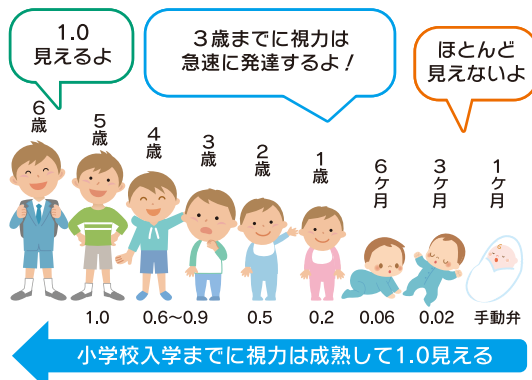
大坪 修介

大坪こどもクリニック 院長

PROFILE

熊本大学卒。卒業後鹿児島大学小児科入局。小児科・小児神経専門医。医学博士。鹿児島大学医学部臨床教授。一人ひとりを大切に、誠意をもった診療を心がけています。

生まれたての子どもが歩けないように、真っ暗な子宮の中から出たばかりの赤ちゃんはしっかり物を見ることができません。赤ちゃんがいろんな運動をして歩けるようになるのと同様に、

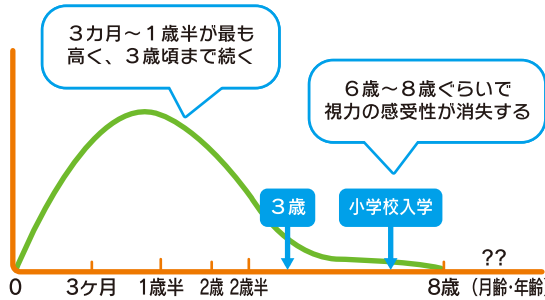


小学校入学までに視力は成熟して1.0見える

赤ちゃんの目も「くっきり見る」ことで徐々に見えるようになっていきます。脳の視覚野（見る場所）が学べる時期（感受性期間）は限られていて、小学校入学する時期頃までです。乳幼児期に「くっきり見る」ことが妨げられると脳の発達が妨げられ視力の低下（弱視）を招いてしまいます。弱視は、メガネやコンタクトレンズをして

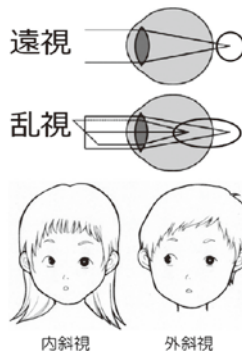
も一生涯十分な視力が出ない状態で、50人に1人の割合と言われています。乳幼児時期に「くっきり見る」ことがとても大切です。

ヒトの視覚の感受性期間（刺激に反応する時期）



幼児期にくっきり見ることができない原因として先天性の白内障、眼瞼下垂、角膜の混濁、長期の眼帯など器質的原因や、屈折異常と言われる遠視や乱視、そして斜視などがあります。遠視では遠くも近くも物がはつきり見え、乱視では焦点がぶれてはつきり見えづらい状態です。いずれもいつもぼんやりした物しか見え、視力の発達が停止してしまいます。斜視では左右の

目が同時に脳に異なる情報を伝達してしまい、頭が混乱して片眼の映像をシャットダウン、使用しない目が弱視になってしまいます。



気づきの機会としてもっとも重要なのが、3歳児健診での目の検査です。あらかじめ送られてきた方法でしっかりと取り組んでください。うまくできない時はその旨相談してください。「大丈夫だろう」という勝手な判断は危険です。異常があった場合、矯正可能時期は限られていますので後回しにはできません。

視力だけでなく近くの物や遠くの物、見たい物にピンポイントを合わせる力、目を動かす力も大切です。そのような能力も6歳頃までが重要と言われています。同様に立体的に物を見る力もこの頃にはできあがると言われています。これらがうまく育たないと将来の読み書き困難や、不器用につながると思われまます。実はそのような力を育てるのに一番

大切なことは外遊びです。広い場所で体を動かして運動することで自然とピント合わせる力、眼球運動力、立体視の力が育つでしょう。

見せたいと思っではないけど、仕方なくスマホ見せているお父様・お母様方も多いと思います。目が育つ今こそ外遊びの機会をたくさん作ってあげてくださいね。



<https://www.otsubo.org>

大坪こどもクリニック 日・祝日 休診

時	朝	昼	夕	〒890-0034
月	○	○	○	鹿児島市田上2-15-11
火	○	○	○	TEL.099-286-6121
水	○	○	○	FAX.099-286-6127
木	○	○	○	※日曜・祝日休診
金	○	○	○	
土	○	○	○	