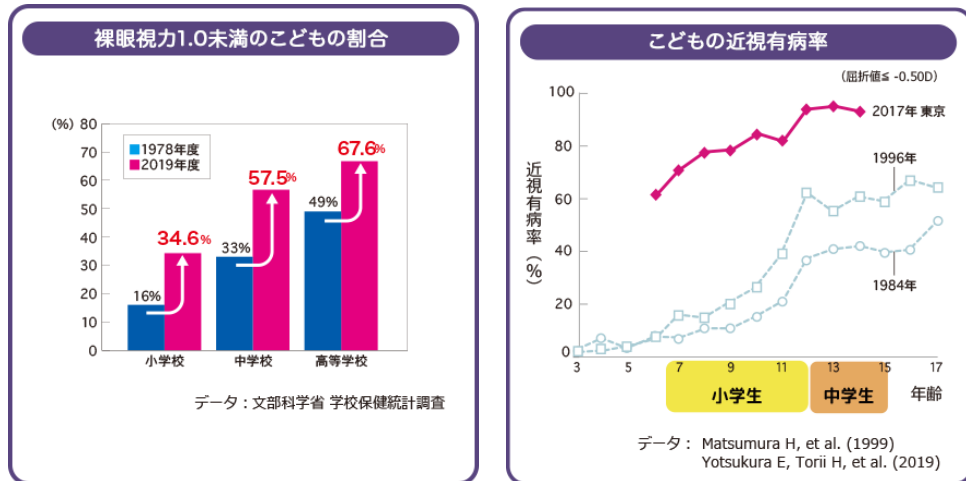


近視進行抑制について

近年視力の悪い子供が増加しています。

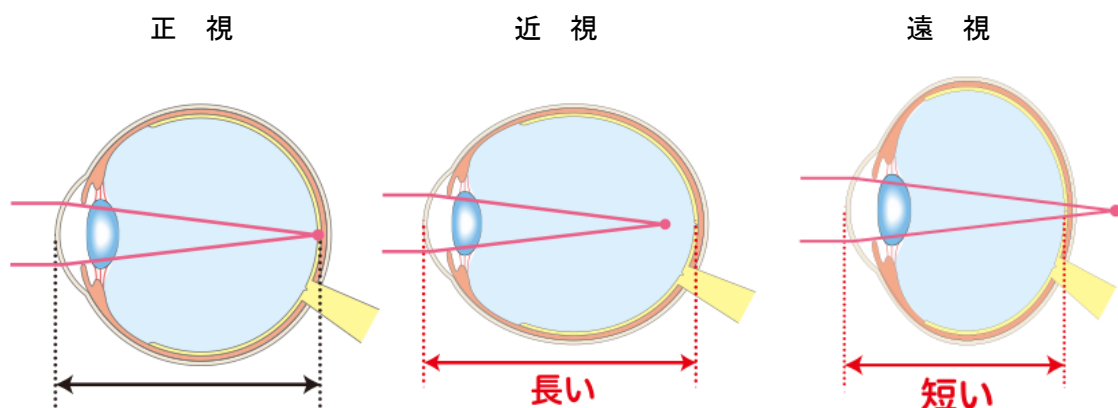
高校生の7割、中学生の6割、小学生の3割が裸眼視力1.0未満とされています。



また近視の有病率は小学生で 76.5%、中学生で 94.9%とされています。(ロート製薬HPより)

近視とは

ほとんどの近視は眼軸が長い(眼球が奥に伸びて長い状態)タイプであり、身長と同様に成長期に伸びていきます。



近視の発症年齢が早いほど強度の近視になる傾向があり、近視が強度になるほど重篤な眼の病気なるリスクが増します。

したがって、小児期に近視を進ませないのが大切です。

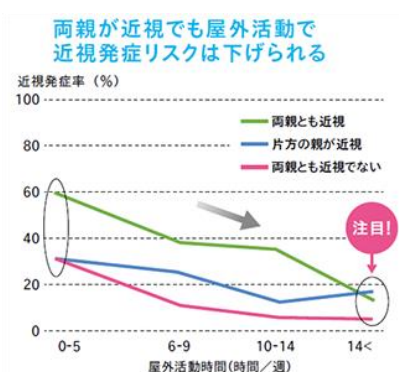
屋外活動と近視進行抑制

以前から、近視の進行には遺伝が関係すると考えられていましたが、遺伝的要因だけでなく生活習慣や環境要因も関わるようになってきています。

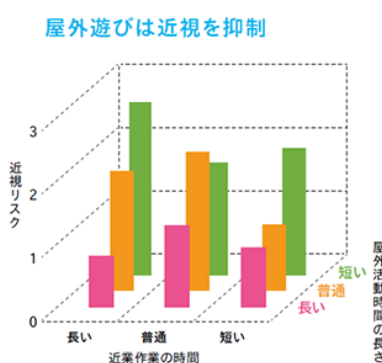
近視人口の増加は世界的に（特にアジアで）注目されており、失明リスクに繋がる「強度近視」人口の増加が危惧されています。研究において、近視に与える科学的根拠の高い事項として「屋外活動」が注目されています。

アメリカでは両親が近視でも近視でなくても、屋外活動が長ければ近視になりにくいデータ結果が発表され、またオーストラリアでは近業時間の長さにかかわらず、屋外活動が長ければ近視になりにくいデータ結果が発表されました。

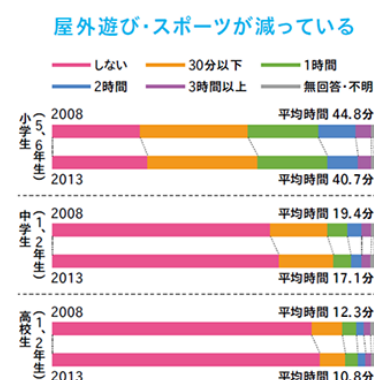
これらの結果から、遺伝や環境要因にかかわらず、屋外活動が近視の進行を抑制する可能性が示唆されました。



6~14歳の近視ではない子ども514人を1989年~2001年の12年間追跡調査し、親の近視の状況別の屋外活動時間と近視発症率を分析した米国の研究。屋外活動時間が週14時間(1日2時間)を超える子は、両親とも近視でも近視になりにくい。(データ: Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007 Aug;48(8):3524-32.)



オーストラリアの12歳児2367人を2003~05年まで追跡調査し、屋外活動時間と勉強やモバイルコンピュータの使用などの近業作業別の近視発症リスクを算出。近業作業時間の長さに関わらず、屋外活動時間が長ければ(1日2.8時間より多い)、近視になるリスクは低かった。(データ: Ophthalmology. 2008 Aug;115(8):1279-85.)



2008年と13年に全国の小学5年生~高校生約8000人を対象に実施した自記式質問票調査。1日2時間以上屋外遊びをする子は小学生でも13.7%のみ。(データ:「第2回放課後の生活時間調査 2013」:ベネッセ教育総合研究所)

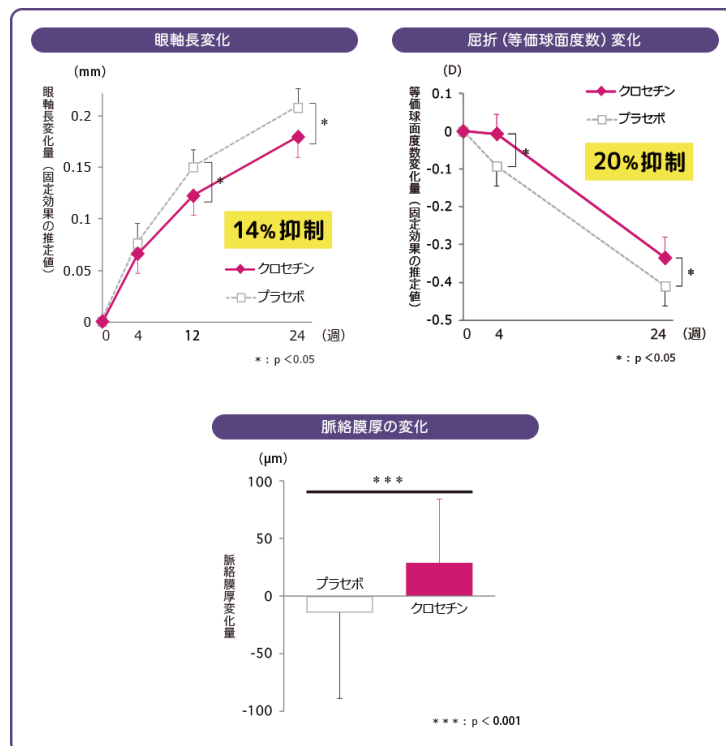
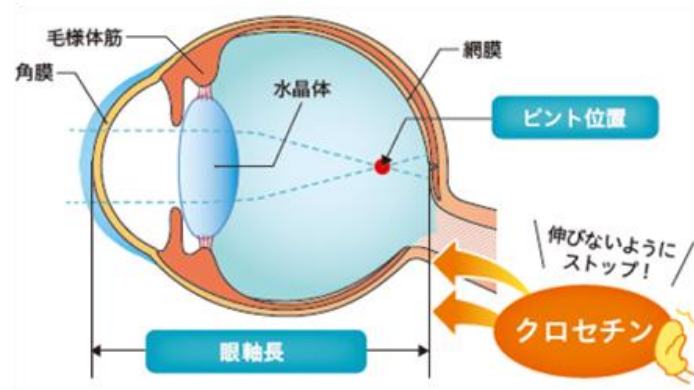
屋外活動(外遊び)が近視を抑えるメカニズムの一つとして、太陽光に含まれる「バイオレットライト」が関与している可能性が近年発表されました。

バイオレットライトは波長360~400nm領域の紫色の光で、太陽光に豊富に含まれているが、LEDや蛍光灯などの照明にはほとんど含まれておらず、ガラスをほとんど透過しないので、室内では浴びることができません。

研究では、バイオレットライトを浴びることで、「EGR-1」という近視を抑制する遺伝子が活性化され、近視が起りにくくなることがわかってきています。

クロセチンと近視進行抑制

近年は屋外活動（バイオレットライト）の他に、「クロセチン」が近視進行を抑制する遺伝子である「EGR-1」の発現を高める効果があることが確認されました。「クロセチン」はクチナシの果実やサフランに含まれる「黄色の天然色素」で、ニンジンに含まれる β -カロテンやトマトに含まれるリコピンなどと同じカロテノイドの一種です。ヒトの眼では主に小児期に眼軸長の伸びがみられ、成長期が終わると眼軸長の伸びが止まるといわれていますが、過剰に眼軸長が伸長すると近視が進行します。



臨床研究では、6~12歳の小児にクロセチンを服用させ、近視が進みやすい小児期におけるクロセチンの近視進行抑制効果を検証した結果、眼軸長の伸長が14%抑制されるとともに、屈折度数の低下が20%抑制され、近視進行を有意に抑制する効果があることが確認されました。

クロセチン配合サプリメント『クリアビジョンEX』



クリアビジョンジュニア EX 特徴

- 医療機関でのみ販売される、臨床研究結果があるサプリメント
- こどもが服用しやすい、小粒カプセル
- クロセチン1粒あたり7.5mg配合（市販品の10倍配合）
- 1包1粒×30包入（1日目安量1粒）¥3,240(税込み)

当院では近視進行抑制予防として、日常生活習慣の注意と併行してクロセチンサプリメントを服用することも選択肢の一つとしています。ただし、服用によって近視が治る訳ではなくあくまで進行予防であることと必ず効果があるというものではないことをご理解頂いたうえでご購入下さい。

また、購入に際しましては必ず受診(保険診療)して頂く必要があります。

詳しくは検査部までお問い合わせ下さい。江口眼科病院 ☎0138-23-2272