

知っておきたい 目のトラブル

第4回

今、近視が熱い

[執筆者]
島崎 潤しまざき じゅん

赤坂島崎眼科 院長

1982年慶應義塾大学医学部卒業。1985年済生会神奈川県病院眼科、1987年ボストン大学およびEye Research Institute of Retina Foundationに留学。1992年東京歯科大学眼科講師、1999年同大学眼科助教授、2006年同大学眼科教授。2023年赤坂島崎眼科院長、東京歯科大学名誉教授。



近視（近眼）は、これまで病気として捉えられてはこなかった。しかし最近では、「近視進行をどう抑えるか」がトピックスになっている。それはなぜか？

理由1：世界的近視の爆発的増加

文部科学省の調査では、日本人高校生の約72%が近視であり、この傾向はアジアを中心に世界的にみられている。

理由2：近視の度数が強くなると失明につながる病気が増える

近視では眼軸長（眼球の前後方向のサイズ）が長くなるため、網膜や強膜が引き延ばされもろくなる。度数が増すにしたがって、白内障、緑内障、網脈絡膜萎縮、黄斑変性、網膜剥離など視力に影響を及ぼす疾患が増える（図）。

特に強度近視（マイナス6D以上）ではリスクが格段に高くなる。LASIKやICLなどの近視矯正手術を受けてもリスクを減らすことはつながらない。

理由3：近視進行を抑える治療が

開発されてきている

小児期に近視の進行を抑えることが、視機能を生涯にわたって維持する上で重要で、以下に述べる方法が有効だ。ただし、近視度数を減らす方法は開発されておらず、また大人の近視に対して有効な方法ではない。近視は17歳くらいまででほぼ進行が止まるので、対策が有効なのは遅くとも高校生までで早い方が有利である。

対策1：生活習慣

外遊びの時間が少ないと近視進行のリスクであることは間違いない。コロナ禍での在宅時間増で、小学校低学年の近視が著明に増えたという中国の研究もある。

対策2：点眼

低濃度アトロピンを就寝前に点眼することで、近視の進行を30～60%抑えることができる事がシンガポールから報告された。わが国でも2024年、この点眼が薬事承認され処方可能となった。

対策3：オルソケラトロジー

夜間にハードコンタクトレンズを装着して角膜形状を変え、日中の裸眼視力を改善させるオルソケラトロ

ジーが、近視抑制にも有効であることが示された。ただし、適切な処方や管理が必要である。

対策4：ソフトコンタクトレンズ

老眼治療用に開発された多焦点ソフトコンタクトレンズの技術を応用して、近視進行抑制のレンズが開発され、わが国でも2025年に販売承認を取得した。平均で36～59%の進行抑制効果がある。

対策5：眼鏡

レンズのデザインやコントラストの調整で近視を抑制する。わが国でも日々購入可能の見通し。

上記の対策3～5は、近視進行に周辺部網膜の焦点ずれ（デフォーカス）が重要という研究から生まれたもので、点眼治療との相乗効果も期待されている。ただし、いずれも保険でカバーされておらず、自己負担が発生する。

対策6：光線療法

低照度の赤色光の照射や、紫波長の光を浴びることが近視抑制につながるという研究報告がある。



これらの治療法の進歩は極めて速く、近い将来には「近視になつたら早いうちに治療」という時代が来そうにも思える。

図 近視が強くなると失明につながる病気が増える

