



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
原 信哉 先生
はら眼科 院長



守ろう子供達の眼

コロナ禍の中、GIGAスクール構想が前倒しで進み、各学校でタブレット端末の配布が進んでいます。また、ステイホームを余儀なくされている現在、御家庭で子供達がスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機器の画面をみる時間が増えていませんか？今回はブルーライトの問題と、タブレットを使う際の注意点について紹介いたします。

まずはブルーライトについて。最近ではブルーライトが眼精疲労の原因になるとの宣伝が多く、小児にブルーライトカット眼鏡を装着させることを推奨する眼鏡店もあります。ブルーライトは体内時計と関連しており、夜遅くまでタブレットなどを使うと睡眠障害を生じる可能性が指摘されています。夕方以降にブルーライトが目に入らないようにすることは一定の効果があると見込まれます。しかし、小児に対してブルーライトカット眼鏡を装着することには問題もあります。まず、液晶画面からのブルーライトは、曇天や窓越しの自然光より少なく、網膜に傷害を生じることはないと考えられています。次に、小児にとって太陽光は心身の発達に重要であり、中でも、十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視の進行のリスクが高まります*1。ブルーライトをカットすることは、ブルーライトに曝露されることよりも有害である可能性があります*2。以上より、小児にブルーライトカット眼鏡の装着を推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を及ぼす可能性もあります。偏った情報に注意し、科学的な根拠に基づいて子供達の眼を守っていただきたいと思えます。

次にタブレット端末を使用するときの注意点について。タブレット端末を使用するときにはいく

つかの注意点があります。タブレット端末との距離（30cm以上離す）、目線は画面と垂直にすることが重要です。使用する時間については、30分以上見続けることは避けて、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが大切です。また、ブルーライトの影響を避けるために、寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。米国では、20-20-20ルール「20分ごと」「20秒以上」「20フィート（約6m）」離れた場所を見る>が推奨されています。注意点については、日本眼科医会のホームページに、分かりやすく漫画で紹介されています。是非「ギガっこデジたん！」で検索して、お子さんと一緒にご覧下さい。

文部科学省が行っている、「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度の報告では、小学生において、2時間以上3時間未満21.6%、3時間以上4時間未満15.6%、4時間以上5時間未満8.4%、5時間以上9.5%と実に半数以上の子供達が毎日3時間以上インターネットを利用しています。子供達の眼を守るため、ルールをしっかり決めて、見守ってあげることが大切です。

*1 Eppenberger LS, et al. The role of time exposed to outdoor light for myopia prevalence and progression: A literature review. Clin Ophthalmol 2020;14:1875-1890
*2 American Academy of Ophthalmology. Should You Be Worried About Blue Light? <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/should-you-be-worried-about-blue-light> (参照2021-04-12)

公益社団法人日本眼科医会ホームページ【目の健康啓発マンガギガっこデジたん！】



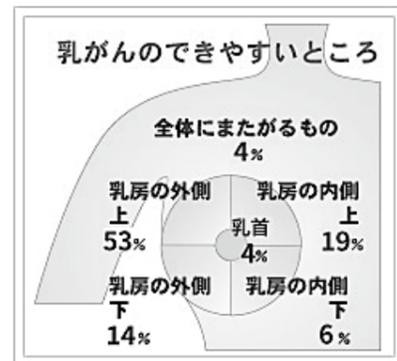
『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

女性が気になるがん

近年、急増している女性のがんが「子宮がん」と「乳がん」。若い世代でも発症することがあり、妊娠や出産に影響が及ぶことも。「まだ若いから大丈夫！」と思っている方も油断は禁物なのです。

「乳がん」は女性がかかる最も多いがん

乳がんは、30歳代から増え始め、40歳代から60歳代がピークとなっています。おもな症状は皆さんもご存知のとおり乳房のしこりです。他には、乳房に「えくぼ」や「ただれ」ができたり、乳頭から分泌物が出るなどがあります。



低年齢化が進む「子宮頸がん」

子宮がんには、子宮の奥にある体部にできる「子宮体がん」と、子宮の入口にある頸部にできる「子宮頸がん」があります。子宮体がんは、出産経験がない女性がかかりやすく、40歳代以上に多いがんです。子宮頸がんは30歳代以上に見られることが多かったのですが、最近は20歳代での発症も増えています。

乳がんのセルフチェックをしてみましょう！

乳がんは自分で見つけることのできるがんの1つです。日頃から入浴や着替えの時などに、自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックを心がけましょう。

ただし、セルフチェックだけではがんを見つけられないこともありますので、定期的に検診を受けることも大切です。



町の子宮がん検診・乳がん検診は11月です！

町では、11月に子宮がんと乳がんの集団検診を行います。どちらも受診間隔は2年に1度と国の指針で定められているため、子宮がん検診は20歳以上の偶数年齢、乳がん検診は40歳以上の偶数年齢の方が対象となっています。ただし、偶数年齢の年に受診できなかった方は、次の年に奇数年齢でも受診することができます。

対象になる方には、すでに受診票が届いていると思いますので、できるだけ受診するようにお願いします。特に、20歳代・30歳代の若い方は、あとで後悔しないためにもぜひ子宮がん検診を受けてください。なお、医療機関で受けられる子宮頸がん・乳がんの個別検診も3月末まで受け付けていますので、ご希望の方は下記までお申し込みください。

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288

たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地 TEL 0185-89-2666 <http://www.takekuma-vet.com/>

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○	10:00 12:00
午後	3:00~5:30	○	○	休診	○	3:00 5:00	休診	1:00 3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

- 30分前までです 受付時間は終了の
- ペットホテル有
 - 避妊・去勢手術随時受付
 - 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
 - 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)
 - ◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください

