

# すまいるだより

vol.

50

## 「子どもの視力とメガネ」

**毎**年10月は「眼の愛護月間」です。生活を送る上で、目から得る情報は非常に多く、外の世界から得る情報の8割に目が関わっているとされるほどです。

**年**を重ねると「緑内障」など、気づかないうちに進行しやすい目の病気も増えてきます。眼科受診や職場健診などで、視力や視野、眼圧の検査を受ける機会を得ていただきたいと思えます。

**今**回は、子どもの目の健康について、子どもならではの「発達」という視点から早期発見・早期治療の大切さをお伝えします。視力は言葉や歩行と同じように、成長に伴い徐々に獲得していく力です。生まれたときの赤ちゃんは、明るさ程度しか分からない状態からスタートします。生後1〜2カ月を過ぎると色が分かるようになり、4カ月位で動く



物を追いかけるようになります。6歳頃になると、やっと大人と同じ位の視力になるといわれています。6歳を過ぎると、視力の発達は固定化されていきます。もし、6歳より前に何らかの理由で視力の発達が止まってしまう（メガネやコンタクトレンズを使っても視力があがらない状態になる）と、大人になっても視力が低いまま生活する心配も出てきます。矯正視力が0.6以下では、自動車の運転免

許取得も難しくなるのです。

**私**たちがメガネなどで視力を矯正できるのは、小さな子どもの頃に視力の発達が妨げられずに成長できた証です。ですから、視力の発達が何かによって妨げられていないか、子どもの場合は注意深く見守る必要があります。早期発見・早期治療につながれば視力の発達の回復が期待できるからです。

**子**どもは生まれながら見えていながら「見えること」と「見えないこと」の区別がつきません。ご家庭では、テレビに近づきすぎないか・物を見るときに頭をかしながら、目を細めないかなど、日常のふとした様子を見守ることが大切です。

**本**町では視力の発達の妨げを見逃さないように、乳幼児健診で子どもの視力の発達の過程を活かした確認をします。赤ちゃんだと赤い色に気づくか・動く物を目で追いかけるか、大きくなれば視力検査ができるか；等々。特に3歳6カ月児健診では、スポットビジョンという精密機械を使い、従来では発見しづらかった治療可能な、目の病気を早期に見つ

ける取り組みも積極的に行っています。それは、子どもの視力が固定化する前に治療を開始するためです。

**視**力の発達が阻害されて起こる視力の低い状態を医学的に「弱視」と言いますが、治療の基本はメガネを身に付けることです。目の機能の発達が完成する6歳までに「メガネを掛けて、網膜にピントの合った鮮明な像を映す」事で、鮮明な像を脳に送り視機能の発達を促す治療法です。メガネをかけることはちっとも珍しい基本的な治療です。

**中**には、「小さい頃からメガネをかけるとはかわいそう」「ゲームやテレビばかり見せるからメガネをかけるようになったんじゃないの?」と言った誤った捉え方をする大人の言動で、メガネをかけて過ごす小さなお子さんが心が痛める話を耳にします。正しい治療をされているお子さんは、ご家族の正しい知識が治療につながっています。治療には補助金の制度があり、保育所や幼稚園でも配慮した関わりを行っています。子どもの視力を守るため、周りの大人の方は、早めの発見・優しい見守りをお願いします。

## ■ えがおスタッフからのおすすめ



【メガネをかけたら】  
作：くすのき しげのり  
絵：たるい まこ

メガネをかける必要はあるものの、メガネをかけたくない女の子の切ない気持ちや不安に寄り添った絵本です

【めがねがなくても  
ちゃんとみえてるもん!】  
作：エリック・パークレー  
訳：木坂 涼

主人公が、眼科でメガネをかけて初めて「見える」ということを実感するお話です



## 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

[egao@minamiaizu.org](mailto:egao@minamiaizu.org)



栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



今月の野菜

じゃが芋

じゃがいもは、でんぷんをはじめ栄養豊かな成分を含んだ保存のきく常備野菜です。生活習慣病予防に効果のあるカリウムを豊富に含み、茹でるときは皮付きのまま、弱った胃腸にはスープにして食べるなど様々な食べ方を楽しむことができる野菜です。

## 【栄養素を逃さない保存方法】

- ◆風通しの良いところ、暗い場所におく
- ◆冷蔵庫に入れない

## 作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて茹で、柔らかくなったらマッシュする。玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにし、バターを溶かしたフライパンで炒め、しんなりしてきたら揚げないようにカレー粉を加えて炒める
- ②ボウルに①と、スキムミルク・塩・黒こしょうを加えて汁気をきったコーンを加えて12等分にします
- ③②を春巻きの皮に乗せて折り包み、薄力粉と水を1：1で溶いたのりで最後をのりづけする
- ④③をを170℃に温めた油できつね色に揚げれば完成

## じゃが芋の ミルクカレー風味揚げ



## 栄養価(1人分)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.4g
炭水化物	12.0g
塩分相当量	0.5g

## 材料(4人分)

じゃが芋	100g	スキムミルク	大さじ4
玉ねぎ	50g	塩・黒こしょう	各少々
にんにく	1/2かけ	コーン缶	50g
生姜	1/2かけ	春巻きの皮	4枚
バター	10g	揚げ油	適量
カレー粉	小さじ1		