

～近視の進行を抑制するために太陽光を浴びよう！～
コロナ禍で激減した「子どもの外あそび」を応援
外あそびイベントに協賛しました！

健やかでクリアな視界で、人々のクオリティ・オブ・ビジョン（QOV）の向上に貢献するコンタクトレンズブランド「アキュビュー®」を提供するジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケアカンパニー（本社：東京都千代田区 代表取締役プレジデント：森村 純）は、2022年4月23日（土）、東京都小平市立小平第十二小学校で行われたイベント、『いつもの校庭が最高のあそび場に！ 外でみんなで思い切り遊ぼう！』（主催：子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会）に協賛しました。

イベントでは、同校に通う新3年生の児童が、元オリンピック陸上選手代表の為末大さんや、運動・体育の専門家とともに、さまざまなあそびを楽しみました。



外であそぶ子どもたち

また、保護者をはじめとする周りの大人を対象に、外あそびの役割や効果について理解を深める講演会も同時開催されました。子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会 代表発起人の早稲田大学の前橋明教授からは、外であそぶことが子どもの健全な成長に欠かせないことについて、また、筑波大学の平岡孝浩准教授からは、子どもの近視進行抑制と外あそびの有効性について、学術データを交えて講演がありました。加えて、放課後の学童の現場で活動する放課後 NPO アフタースクール代表理事の平岩国泰さんや為末さんからは、放課後環境を充実されることの重要性や、地域で子どもを育てる意識の醸成についてお話がありました。

■ **子どもの外あそび時間はコロナ禍で激減**

生活リズムの崩れは、自律神経の機能を低下させ、学力低下、体力低下、体調不良、情緒不安定を引き起こしかねません。一方で「外あそび」が、この子どもの乱れた生活リズムを改善するのに、極めて有効であることが研究で示されています^{※1}。しかし、2020年の新型コロナウイルス感染症の発生にともなって、子どもたちにとって成長期にあたる重要な時期、子どもの外出が自粛され、2020年の調査では、小中学生の外あそび時間が2019年に比べ4割も短くなりました^{※2}。新しい生活様式を取り入れながら、同時に、外あそびや屋外活動を推進することの重要性がますますクローズアップされています。

■ **太陽光を浴びて近視の進行を抑制**

近年子どもの近視が問題となっています。文部科学省発表の学校保健統計^{※3}によると、高校生の70%が視力1.0未満の近視、45%は視力0.3未満の近視です。小学校では、35%が視力1.0未満の近視、20%がすでに視力0.3未満の近視の状態にあります。近年の研究で、早くから0.3未満の近視（強度近視含む）を発症すると、中高年になって失明に至る眼の病気になる可能性が非常に高いということも分かってきました。

近視の原因として、長時間近くを見つめ続ける近業作業の増加が近視の進行を促進しているといわれていますが、それ以外にも生活環境や遺伝など、いろいろな要素が複雑に絡み合っているため、原因の特定はできていません。したがって、現在はまだ「近視」の治療薬はなく、そのため、いかに近視にならないようにするかの「予防」、近視になっていかに「進行を抑制」するかが大変重要となります。

その中でも、近視の進行を抑制する可能性の高い取り組みとして「太陽の光を十分に浴びる」ことで効果が出るということが最近わかってきました。1,000 ルクス以上の光を 1 日約 2 時間浴びることが近視を抑制するというもので、直射日光でなくとも、木陰の明るさ程度でもよいとされています※4。

太陽光を浴びることで近視を予防したり進行を抑制したりできるのであれば、すぐにでも取り組むことができます。ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーは、トータルアイヘルスのリーディングカンパニーとして、子どもを取り巻く環境そのものを見つめ、子どもを取り巻く環境をより良いものにしていくため、今後もこうした活動を支援していきます。

※1 「データでみる生活習慣の乱れ」小学校保健ニュース No.972 付録 早稲田大学人間科学学術院 前橋 明教授

※2 近視予防フォーラム「新型コロナウイルスによって変化した子どもの生活実態」に関する調査（2020 年）

※3 文部科学省「学校保健統計調査 2019」

※4 Jones, L. et al. 2007, 'Parental History of Myopia, Sports and Outdoor Activities, and Future Myopia,' Invest Ophthalmol Vis Sci;48(8):3524-32

Rose, K. et al. 2008, 'Outdoor Activity Reduces the Prevalence of Myopia in Children,' Ophthalmology;115(8):1279-85

Rose, K. et al. 2008, 'Myopia, Lifestyle, and Schooling in Students of Chinese Ethnicity in Singapore and Sydney,' Arch Ophthalmol ;126(4):527-30.

He, M et al. 2015, 'Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China A Randomized Clinical Trial,' JAMA 314(11):1142-1148

Wu, P. et al. 2013, 'Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children,' Ophthalmology Vol 120, Issue 5

【子どもの健全な成長のための外あそびを推進する会について】

「外あそびを推進する会」は、子どもの身体、こころ、そして脳の健全な発育に寄与するという、外あそびの重要な効能に注目し、日本の子どもたちが、身近な環境で外あそびを行うことができるよう活動を行う任意団体です。近年、生活環境の変化やテクノロジーの浸透によって、子どもが外あそびをするのに必要な空間・仲間・時間（3つの間：サンマ）が不足し、多くの子どもたちにとって、日常的な外あそび体験の確保が難しくなっています。一方外あそびは、子どもたちの身体的・社会的・知的・精神的・情緒的な成長に重要な役割を果たし、自立した人格形成に貢献するものです。本会は、外あそびの効能について啓発を進めるとともに、国や地方自治体に働きかけ、すべての子どもが身近に外あそびを行える環境を整備することを目標に設立されました。

<https://kodomo-sotoasobi.com>

【ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーについて】

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーは、1991 年に世界初の使い捨てコンタクトレンズ「アキュビュー®」を日本に導入して以来、常に使い捨てコンタクトレンズ市場をリードし続けてきました。これからも、全ての人が毎日を健康に明るくクリアな視界で過ごせるよう、人々のクオリティ・オブ・ビジョン（QOV）の向上を目指して、貢献していきます。

<https://acuvuevision.jp/>

【コンタクトレンズ「アキュビュー®」について】



「アキュビュー®」は、目の健康を一番に考え、「汚れが蓄積する前に新しいレンズに交換することが、もっとも衛生的なコンタクトレンズの使い方」という発想でつくられたコンタクトレンズです。

現在日本国内では、近視・遠視・乱視・老視などのさまざまな視力補正ニーズに対応する 15 種類の多彩な製品をラインナップしています。

「アキュビュー®」は 2021 年 10 月に上市 30 周年を迎えました。これからもトータルアイヘルスカンパニーとして革新的な製品で目の健康をリードしていきます。

※ ®登録商標

【ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーの啓発活動】

● 「めまもり」プロジェクト

目の健康寿命を各々の寿命に近づけるため、家族を起点にクオリティ・オブ・ビジョン（QOV）や一人ひとりの目の健康を保つ意識を向上するための活動です。活動を通じて、「さまざまな形でわかりやすく、わたしのめまもり、かぞくのめまもり情報をお届けし、家族や大切な人との情報共有やコミュニケーションを促し、目の健康寿命を延ばすための『知る。気づく。行動する。』のきっかけをつくる」ことを目指しています。

<https://acuvuevision.jp/memamori/top>

もっと知ろう、もっと守ろう、目の健康。

「めまもり」
プロジェクト



Quality of Vision 100

Johnson & Johnson vision

【ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社の啓発活動】

超高齢社会にある日本で「人生 100 年時代」を生きる今 — 私たちジョンソン・エンド・ジョンソンでは、人々が長い人生を健康で幸せに過ごせるよう、ご自身の健康状態の把握や病気の早期発見・早期治療を大切にいただけたら、という思いから、健康診断・がん検診やさまざまな疾患と治療に関する情報を発信しています。

<https://www.jnj.co.jp/jjmkk/healthcare-of-new-normal>