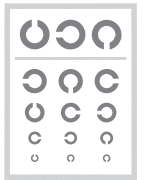


**特集** **こどもの目は大丈夫？**

- 👓 気になる「斜視」とは？
- 👓 スマホ・タブレットとこどもの目



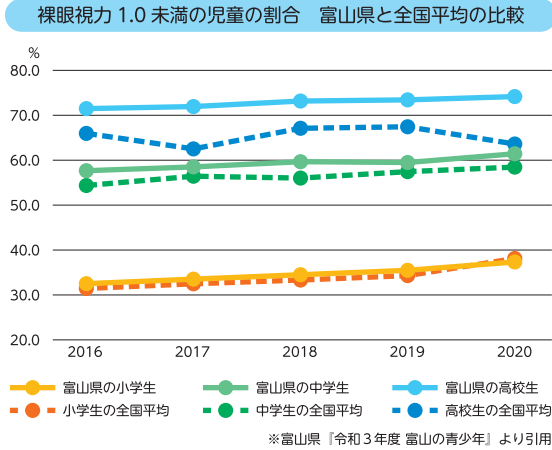
**富山県でも見えるかも!? 11/8(火)は皆既月食**



# は大丈夫?

オンライン授業対策で、ひとり1台タブレットが支給された学校も多いですね。自分のスマホを持っているお子さんも、かなりいるのでは？  
こどもが小さな画面に集中している様子を見ると、つい視力のことが気になります。10月の「目の愛護デー」にちなんで、スマホやタブレットとこどもの目の関係を考えてみました。

小学生ではほとんど差がありませんが、中学生と高校生では富山県のほうが1.0未満の割合が多いことがわかります。  
また、中学生・高校生と年齢が上がるにつれてその差が大きくなっています。  
視力が低下する原因としては「近視」が最も多いのですが、それ以外にも「遠視」や「乱視」、目や脳の疾患が原因の場合もあります。これらが原因の視力低下も心配ですが、加えて最近増えているのが「斜視」です。



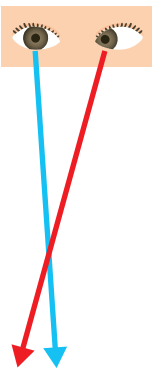
裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合を富山県と全国平均でグラフにしました。

こどもの視力  
富山県と全国を  
比べると?



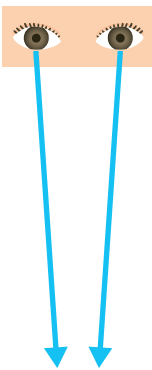
## 斜視がある場合

両目の視線が違う方向を向いているので、脳は両目の像をうまくひとつにまとめられません。  
すると、ものがずれたままだつたに見えるしまう「複視」という症状があらわれます。



## 斜視がない場合

両目の視線が同じ方向を向いているので、左右それぞれの目で見たものが脳でひとつの像にまとめられます。  
ひとつにまとまることで、見ているものとの正確な距離感や、ものの立体感が生まれます。



**A** 斜視とは、両目の視線がおのおの違う方向を向いている状態をいいます。

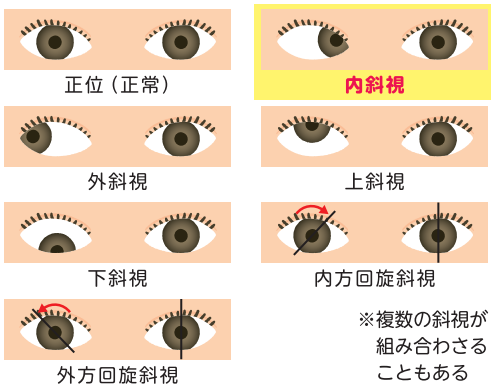
**Q** 「斜視」とはどんな症状なのですか？



## 気になる「斜視」とは？

「斜視」について、富山大学附属病院で「アイセンター（眼科）小児眼科」を担当されている、診療准教授の三原美晴先生に教えていただきました。

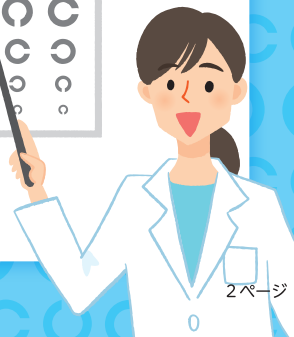
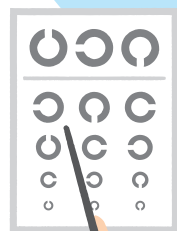
## 目のずれ方による斜視の種類

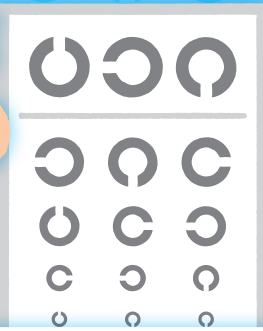


**A** こどもや若者の後天性（生まれつきではない）の内斜視（目が内側に寄るタイプの斜視）が増えています。  
スマホの普及率が上がり始めた時期と、内斜視が増え始めた時期が一致しています。そのため、このふたつは関連があると考えられており、現在、日本弱視斜視学会で多施設による共同研究が行われているところです。

**Q** 最近「内斜視」が増えていると聞きましたが…

富山大学附属病院  
アイセンター（眼科）・  
小児眼科  
診療准教授  
三原 美晴 先生





スマホ・タブレットといっしょに育つ

# こどもの目

スマホ・  
タブレットと  
こどもの目

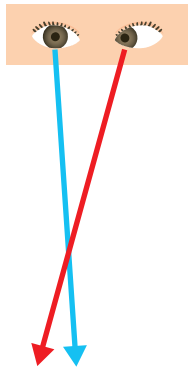


**Q** スマホやタブレットを  
使いすぎると、どうして  
斜視になりやすいのですか？

**A** スマホなどのデジタル端末は、  
近い距離にある小さな画面を  
両目で見続けるため、どうし  
ても両目を内側に強く寄せた状態  
になります。



長い時間続けてみると...



遠くを見るときに両目の視線を  
平行に戻せなくなってしまうこと  
があるのです。

三原先生  
からの  
アドバイス



## 近視や斜視を防ぐポイントは3つ！

**POINT 1** 距離をとる

● スマホやタブレット

● 30cm以上

● パソコン

● 50cm以上

● テレビ

● 画面の高さの1.5倍以上

● 天井の照明や窓からの光が映りこまないように、画面の角度を調整するなどの工夫も大切です！



**POINT 2** 時間を区切る

● 30分〜1時間ごとに、  
5〜10分の休憩を取る

● 部屋を出て歩くのもオススメ。

● 画面に集中していた視線を自然に  
いろいろな方向に動かしたり、いろ  
いろな距離にピントを合わせること  
ができます。



**POINT 3** 見る画面を  
大きいものに変える

● スマホやパソコンでゲームをする際、  
テレビに接続して大きな画面で見ら  
れるようにすると、画面からの距離  
をとれるほか、視線  
の集中も防ぐことができますよ！



## ものがふたつにずれて見える 複視きに気がいたら？



**1** デジタル端末の  
使用時間を減らす  
**2** 目と画面の距離を  
今までよりも離す  
などに気をつける。

● 症状が改善されることがあります。

でも...  
こども自身が複視を  
異常だと感じて  
いないことも！

● スマホやタブレットを  
よく使うお子さんの場合は、  
保護者のかたが

**1** お子さんの目の位置に  
ズレなどの異常がないか、  
折にふれて観察する

**2** ものがふたつに  
ずれて見えていないか、  
お子さんに聞いてみる

● など、働きかけてあげる  
ことも大切です。

● 一番大切なのは「スマホやタブ  
レットなどを、お子さんが使いつ  
ぱなしにしない」ことです。

● 長時間の使用による目への負担を  
意識して、使いすぎているか、  
画面が近すぎないか、時々チェック  
してあげてください。  
● そして少しでも気にな  
る症状があったら、

● **早めに眼科を  
受診して  
くださいね！**



とやまけん 富山県でも見えるかも!?

11/8(火)は

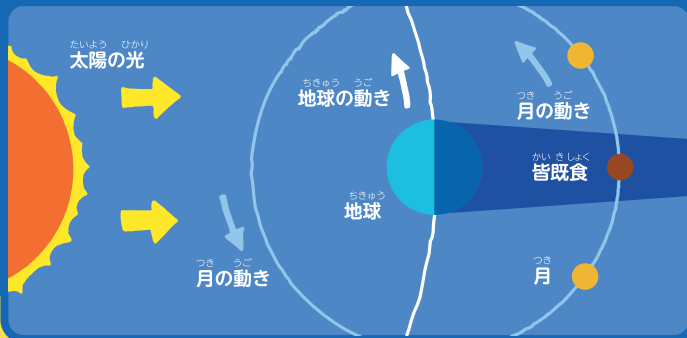
# 皆既月食

日本全国で皆既月食を観測することができます。ぜひ親子で観察してみてください!



出身地:大阪府  
学位:博士(理学) 大阪市立大学修了。

エコチルややまユニットセンターでは、主に学童期検査を担当しています。



## 1 月食はどうして起きるの?

月は地球の周りを、地球は太陽の周りを回っています。地球から月が見えるのは、月が太陽の光に照らされているからです。月食とは、月が暗くなったり、欠けたように見えたりする現象のことで、太陽-地球-月が一直線に並んだときに起こります。満月のたびに月食が起こるわけではありません。

詳しくは国立天文台ホームページをご覧ください



※左図は説明図であり、実際の距離や大きさは異なります。

## 2 皆既中の月の色!

赤銅色と呼ばれます。皆既月食の月が赤っぽく見えるのは、太陽の光のうち、赤い光だけがかげの中の月に届くからです。



部分食の終わり 21時49分

21時15分

皆既食の終わり 20時42分

食の最大 19時59分

皆既食の始まり 19時16分

18時45分

部分食の始まり 18時09分

## 月食中の月の位置

2022年11月8日 東京の星空

## 3 観察の仕方!

肉眼でも十分ですが、双眼鏡や望遠鏡があるともっときれいに観察できます。観られる時間帯は**18:09~21:49**まで。方角は**東~南東**です。詳しくは国立天文台ホームページの「ほしぞら情報」をチェック!



観察する場所による時刻の違いはありません

北東

東

南東

国立天文台ホームページ「ほしぞら情報」より

### 黒部市吉田科学館

〒938-0005 富山県黒部市吉田 574-1  
TEL ▶ 0765-57-0610 FAX ▶ 0765-57-0630  
開館時間 ▶ 9:00~17:00  
休館日 ▶ 毎週月曜日(祝日の場合はその翌平日)、祝日の翌平日  
ホームページ ▶ <https://kysm.or.jp/>



11/8(火)  
18:00~22:00

#### お家で皆既月食

定員無し、申し込み不要  
当日は黒部市吉田科学館  
YouTubeチャンネルをご覧ください。

インターネット  
ライブ中継

12/14(水)  
20:00~21:00

#### ふたご座流星群を見よう

定員 30名(先着順) 12/1(木) 9:00~  
ホームページもしくは電話にてお申込みください。

毎月  
第3土曜日

#### 天文教室

申し込み先着順  
天文教室年間スケジュールはホームページをご参照ください。

### 富山市科学博物館

〒939-8084 富山市西中野町一丁目 8-31  
TEL ▶ 076-491-2123 FAX ▶ 076-421-5950  
開館時間 ▶ 9:00~17:00(入館は16:30まで)  
休館日 ▶ 10/18(火)、10/19(水)、10/31(月)、11/7(月)、11/8(火)、11/21(月)  
ホームページ ▶ <https://www.tsm.toyama.toyama.jp/>



11/8(火)  
18:00~21:50

#### 皆既月食と天王星食を見よう

定員無し、申し込み不要

インターネット  
ライブ中継

まいしゅうどうび  
毎週土曜日

#### 星空観察会

申し込み先着順  
10~2月 1部...18:30~19:10 2部...19:20~20:00

令和4年10月17日(月)から令和5年3月中旬まで、プラネタリウムと天文展示室「宇宙へのたび」を含む3階部分の観覧が休止になります。その他の行事については、開催日の2か月前にホームページに詳細が掲載されます。

# 乳児血管腫 (いちご状血管腫) のことがわかってきました!



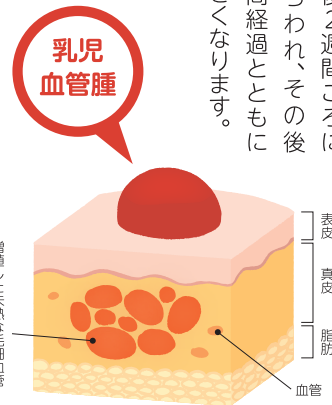
乳児血管腫 (いちご状血管腫) とは、**乳児期に最もよくみられる良性的腫瘍**ですが、これまで全国規模での調査が行われたことはありませんでした。そこでエコチル調査の**1歳質問票**の回答を分析したところ…いろいろなことがわかってきました!

※研究テーマ: 「日本人における乳児血管腫の有病率とリスク因子に関する検討: エコチル調査」 / 富山大学学術研究部医学系皮膚科学講座 三澤 恵 診療教授らのグループ

## ▼ 乳児血管腫って?

乳児の皮膚にできる赤あざで、未熟な毛細血管が増えることで盛り上がったかたかたのあざができます。赤いイチゴのような見た目から「いちご状血管腫」とも呼ばれます。大きさはさまざまで、1cm以下のものから10cm以上の大きなもの、また広範囲に及ぶものもあります。

生後2週間ころにあらわれ、その後時間経過とともに小さくなります。



## ▼ どんなことを調べたの? どんな結果が出たの?

エコチル調査に参加する約8万5千人の1歳質問票の回答をもとに、2つのテーマで分析を行いました。

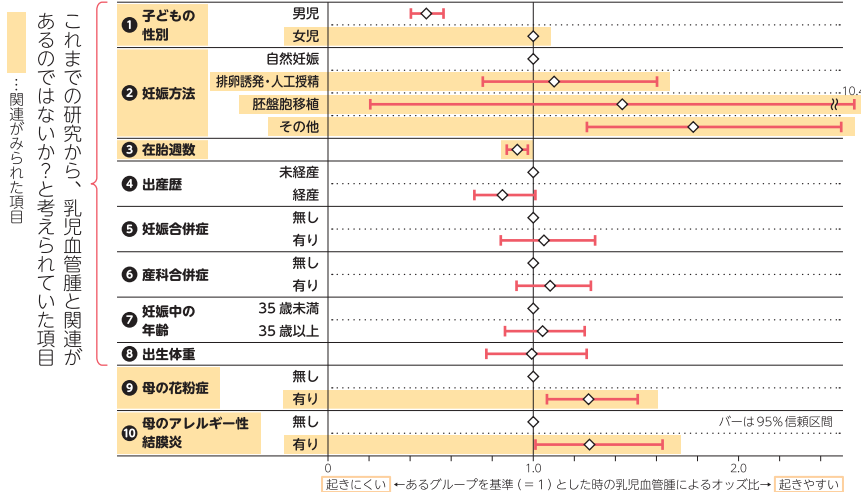
### テーマ1

乳児血管腫は、日本国内でどれくらい割合でみられる症状なのか?

1歳で乳児血管腫の症状があったのは全体の**0.72%**でした。これは海外での症状報告にある**4.5%**に比べると低い結果です。

### テーマ2

乳児血管腫の発症と関連の深い要因



次の10項目と、乳児血管腫の発症との関連はあるのか?

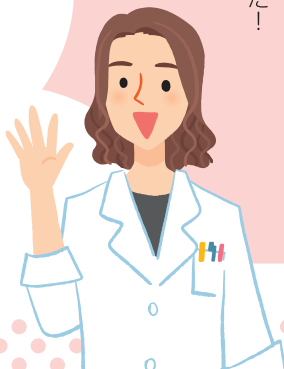
- 1 子どもの性別
- 2 妊娠方法
- 3 在胎週数
- 4 出産歴
- 5 妊娠合併症
- 6 産科合併症
- 7 妊娠中の年齢
- 8 出生体重
- 9 母の花粉症
- 10 母のアレルギー性結膜炎

※ ①~⑧はこれまでの研究で関連があるのでは?とされていた項目

### 関連がみられた項目

乳児血管腫は、これまでご両親にも医師にも「なぜその子が発症するのか」が解決できないままでした。今回エコチル調査のデータによる研究によって5つの要因が分かり、これまで抱いていた「なぜ」を解決する糸口になるものと思います。

富山大学  
学術研究部医学系  
皮膚科学講座  
三澤 恵 診療教授



この2つは、今回の研究で初めて乳児血管腫と関連があることがわかりました!

⑩ 母親がアレルギー性結膜炎である

⑨ 母親が花粉症である

⑧ 出生体重には関連がみられなかったものの、在胎週数が1週間増えるごとに、乳児血管腫を発症する率が約9%低くなることもわかりました。

③ 在胎週数

② 妊娠方法が自然妊娠以外

① 子どもの性別が女の子



# 小学5年質問票は お手元に届いていますか？

学校でのスポーツテストの結果をおたずねしています

学校から  
記録用紙が配布されたら  
**写真を撮って保存**  
しておいてください！

スポーツテストの結果について  
学校にお問い合わせいただく  
必要はありません。

記入できない場合は  
こちらの3つのどれかひとつに  
✓を入れてください。

小学6年質問票にも  
小学5年時の結果の  
記入欄があります。

質問6 学校でスポーツテストが実施され、その結果が配布されている場合お答えください。  
小学5年生時のスポーツテストの実施時期と、各項目の結果を教えてください。各項目について、回答できない場合は、『不明』の欄にチェックをして下さい。その場合、記録の欄は空欄にして下さい。なお、記録が小数点以下切り捨ての場合、小数点以下に0を記入して下さい。

項目	不明	記録
実施時期	<input type="checkbox"/>	20□□年□□月
握力（右）（2回測定している場合は大きい方）	<input type="checkbox"/>	□□.□kg
握力（左）（2回測定している場合は大きい方）	<input type="checkbox"/>	□□.□kg
握力（平均）	<input type="checkbox"/>	□□.□kg
上体起こし	<input type="checkbox"/>	□□回
長座体前屈（2回測定している場合は大きい方）	<input type="checkbox"/>	□□.□cm
反復横とび（2回測定している場合は多い方）	<input type="checkbox"/>	□□点
20m シャトルラン（往復持久走）	<input type="checkbox"/>	折り返し数□□□回
50m 走	<input type="checkbox"/>	□□.□秒
立ち幅とび（2回測定している場合は大きい方）	<input type="checkbox"/>	□□□.□cm
ソフトボール投げ（2回測定している場合は大きい方）	<input type="checkbox"/>	□□.□m

記入で『不明』にチェックをした場合は、以下の回答できない理由を選択ください。

- 学校でスポーツテストをまだ実施していない
- 学校でスポーツテストを実施したが、テストを受けなかった
- 測定記録が手元になく回答できない

スポーツテストをまだ実施していない、測定記録が手元になく回答できないにチェックされた方は、小学6年質問票でも再度、小学5年生時のスポーツテストについてうかがいますので、その際にご回答ください。

## 質問票についてのお願い

夏から秋にかけてお届けする  
小学生質問票では  
**小学校での身体測定の  
記録（身長・体重）と  
その実施日（年月）を  
おたずねします。**

小学校の身体測定記録は  
▶ **メモや  
コピーをとる**  
▶ **写真を撮る**  
など保存して  
いただくようお願いいたします。



## 4年生・5年生のみなさん！ 子どもアンケートに 答えてみてください

★ **内容はあなたの  
運動 気持ち 体の3つについてです。**  
★ **質問の答え方は、□に✓を記入するだけです。**

### おうちの方へ



詳しいことは、エコチルとやまホームページの  
**子どもアンケートについて** をご覧ください。  
子どもアンケートに回答するかどうかは、自由です。  
回答しなくても、不利益になることは何もありません。



みんな！  
もう見てくれたかな！？

エコチルとやま  
公式 YouTube  
チャンネル

# エコチルとやま 情報局！



エコチルとやまの  
ホームページは  
こちらから

このあと  
どんどん  
更新されるよ。  
楽しみに！

## オリジナル動画公開中！

第1回

エコチルとやま  
情報局  
はじめました！

第2回

エコチルとやま  
ユニットセンターの  
紹介

第3回

「エコチル調査から  
わかったこと」を  
お知らせするまで



## エコチルとやまからの

# お願い

10歳以上の質問票に同封されている  
「子どもアンケート」について、  
子どもアンケートを入れた  
きみどり色の封筒だけをポストに  
投函されるケースが増えていきます。  
きみどり色の封筒だけを  
ポストに投函されると、  
通常とは違うルートで運ばれるため、  
とやまユニットセンターに届くのに  
とても時間がかかってしまいます。  
必ずおうちの方が書かれた質問票といっしょに  
オレンジ色の封筒に入れて投函してくださいね！



いつもの質問票といっしょに  
オレンジ色の封筒に入れてね！

フリガナ 保護者の方の お名前	ニックネーム
ご住所	
フリガナ お子さまの お名前	
メッセージがあればどうぞ！	
8ページの「クロスワードパズル」で ならべて出てくる言葉は？	

書き終わったら、同封の個人情報保護シールを上から貼ってください



郵便はがき  
930-0190

富山西局  
承認  
172

差出有効期間  
2023年  
11月30日まで  
(切手不要)

エコチル調査  
富山ユニットセンター  
広報担当 行

富山市杉谷2630番地  
国立大学法人富山大学医学部内



知ってた？  
エコチルとやまの  
Facebook

エコチル  
とやまくんも  
登場するよ！



アカウント  
@ecochiltoyama

皆さんから  
いただいた投稿作品  
学童期検査のご案内  
ユニットセンターの日常  
…などなど、更新中！

1		2	3	4		5
		6			7	
8				9		
		10				
	11			12		13
14			15		16	
17			18			

# エコチルとやま クロスワード パズル

こたえあわせは  
ホームページで!



- ひとマスにカタカナが1文字入るよ!
- むずかしいときは、おうちのひとといっしょに考えてね!

みどろく せいしん もじ  
太枠に入る文字をならべてできる言葉を  
ハガキに書いて送ってね!



## タテのカギ

- 地上で一番走るのが速いネコ科の動物。
- 地上で一番せの高い動物。体のもようがあみ目のように見えることからこの名前がついた。
- 「等」の訓読みは?
- サルの仲間が一番体が大きい。手のひらでむねをたたく「ドラミング」という動きをする。
- 福井県の伝統食品。サバなどを塩づけにしたあと、ぬかづけにしたもの。
- 有明海など、しおが引いたひがたで生活する魚。トビハゼよりも体が大きい。
- 溶かした金属を「I型」に流し込み、冷やして固めたもの。富山県高岡市の伝統産業。
- 枝豆やそら豆をゆでてつぶしたのもの。仙台の「—もち」が有名。
- クリスマスツリーとして使われる木といえば、—の木。
- 絵をかくことを仕事にしている人。

## ヨロのカギ

- 水族館で人気の魚。すなの中(巣あな)から体をのぼして、エサが流れてくるのをじっと待つ。
- 約5億年前から地球上にそん在し、植物と動物の両方の性質を持つ生き物。食品にも燃料にもなる。
- きれいな水を好み、田んぼや池にすむ日本最大級のカメムシ。かまのような前あしを持つ。
- 海で生活する動物。おなかの上に石を寄せ、貝やウニをたたいてわって食べる。
- 日本の国鳥。「ももたろう」のおともとしても有名。
- 太陽が地平線(または水平線)にしずみきって見えなくなったしゅん間を「日の—」という。
- 万事、すべて。便利屋、なんでも屋のことを「—屋」ともいう。
- 前あしと後ろあしの間にある皮まくを使って空を飛ぶ。目が大きくて、体はムササビよりも小さい。
- 勝負は時の—。
- かれ葉や小枝を集めて作った巣にすむ虫。巣が昔の雨具に似ていることから「—虫」とよばれている。
- じゅ命が長い生き物の代表。「鶴は千年 —は万年」。

かきたしてみよう!

きみのすきな生きものを教えてね! 自分で考えたり、そうぞうした生きものでもいいよ。あつまったイラストで人気とうひょうをするよ! 人気のイラストはエコチルとやまくんのなかまとしてデビューしちゃうかも!?

### おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、あて名面にお名前などをご記入いただき、上から個人情報保護シールを貼ってお送り下さい。Facebookや、次号以降のエコチルとやま新聞などに掲載いたします。

お送りいただいた方にエコチルとやまオリジナルグッズをプレゼント!

※お送りいただいた作品は返却できませんのでご了承ください。

## すきな生きもの

タイトル

