

若年者の後天共同性内斜視に対する提言

日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会、日本視能訓練士協会

令和7年6月2日

スマートフォンや携帯ゲームなどのデジタル機器の普及によって、若年者の近見作業の時間が長くなっており、後天共同性内斜視との関連が考えられています。そこで日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会は後天共同性内斜視とデジタル機器の関連について全国調査を行いました。その結果をふまえて以下の提言を行います。

- ① デジタル機器の視聴を含む近見作業をするときには 30 cm以上の距離を保ち、少なくとも 30 分に 1 回は、30 秒以上画面から目を離し、遠くを見て目を休めましょう。
- ② 遠くのがダブって見えるなど見え方の異常を感じたら、デジタル機器の視聴を含む近見作業をやめて、早めに眼科を受診しましょう。
- ③ 5 歳未満のお子さんは、斜視になっても見え方がおかしいと訴えることがあります。2 歳まではデジタル機器の使用を控えること、2～5 歳のお子さんは、ご家族の注意のもと、短時間の視聴にとどめましょう。

(根拠となる研究結果)

後天共同性内斜視を発症した 5 歳から 35 歳の患者さんに、デジタル機器の適切な使用時間や使用方法を説明したのち、3 か月後の斜視の状態を調査しました。その結果から以下のことがわかりました。

- ① 登録されたのは 194 名で、16 歳をピークに中高生で発症頻度が高く、斜視や弱視の既往のある人や不同視の人に発症しやすいという傾向がありました。(論文①)
- ② デジタル機器を長時間視聴していた 156 人は、視聴時間を減らし、視聴距離を 30 cm 以上に保ち、休憩を入れるように指導をした 3 か月後には、視聴時間と斜視角が統計的に有意に減少し、10 人(6%)の人が治癒しました。一方、もともと長時間視聴をしていなかった 25 人は視聴時間も斜視角も変化しませんでした。そのうちの 1 人(4%)は治癒しました。(論文②)
- ③ デジタル機器を長時間使用していた人のうち、初診時に立体視があり、斜視の角度が小さいことと、デジタル機器の視聴時間をそれまでの半分以下に減らすことが改善と関連することがわかりました。(論文③)

関連する論文

- ① Clinical presentations of acquired comitant esotropia in 5-35 years old Japanese and digital device usage: a multicenter registry data analysis study. Jpn J Ophthalmol.2023 Nov;67(6):629-636 (DOI : 10.1007/s10384-023-01023-5. Epub 2023 Sep 11.)
- ②Impact of prolonged digital device use on acquired comitant esotropia: ACE-DD study 2. Jpn J Ophthalmol. 2025 March;69(2): 166-173 (DOI: <https://doi.org/10.1007/s10384-025-01171-w>)
- ③ Factors affecting outcome of acquired comitant esotropia with restricted use of digital devices: ACEDD Study 3. BMJ Open Ophthalmol. 2024 Oct 31;9(1):e001713. (DOI: 10.1136/bmjophth-2024-001713.)