

# 今、私たちの“目”が、人類史上最悪の脅威にさらされている。 ニューノーマルな社会を健康に生き抜くためには？

NHK SPECIAL  
スペシャル

## 私たちの“目”が危ない

1月16日(土) 午後9:00~9:49 [総合テレビ]

コロナ禍の影響で、スマホやタブレット、PCの画面を見る時間が増えた方も多いのでは？

「近くを見る」ために設計されていない私たちの目が、これまでにない負担を強いられ、さまざまな病気のリスクが大きくなっていることがわかってきた。

特に深刻なのが、「近視」。小・中・高校生の視力1.0未満の割合は、戦後最悪に。専門家と行った調査では、特に小学校1~4年生の近視の増加が顕著に表れ、危機が増大していることがわかった。近視は、大人になれば進行が止まるとされてきたが、今、一部の人で、成人後も進行するという報告が相次いでいる。

また、視力の低下が白内障や緑内障など、目の病気のリスクを高めるだけでなく、うつや認知症、さらには血管の病気とも相関があることが、最新の研究で判明。目の不調は、いわゆる「生活習慣病」とも言われるようになってきた。

ニューノーマルな時代、目をどういたわれば良いのか？番組では、眼鏡の処方  
の新常識、さらには「光」と「距離」に注目した、簡単な目の負担軽減法を実証  
的にお伝えし、「明日からすぐにできる」改善策も示す。

※放送予定は変更になる場合があります。

### 【出演】

(司会) 青井実アナウンサー 合原明子アナウンサー

(ゲスト) 飯尾和樹さん 木村佳乃さん

(専門家) 大野京子さん(日本近視学会理事長・近視研究の第一人者)

梶田雅義さん(日本眼光学学会理事・眼精疲労研究の第一人者)



【深刻化する小学生の視力低下】



【増える、大人の目の不調】