



目が悪くなるのはどうして

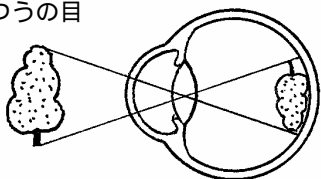
眼球の形が細長くなるため

目が悪くなる（目の病気ではなくて）原因の一つは、眼球の形が、卵のように少しお
くに細長くなり、水晶体を通った光が、目のおくにある網膜に、うまくピントがあ
わなくなってしまうことですが、こうなる原因は、親からの遺伝ではないかといわれています。

水晶体の厚みをうまく変えられないため

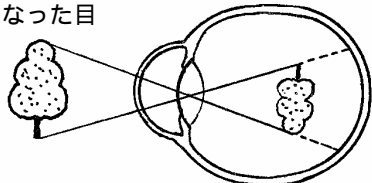
もう一つの原因は、水晶体の厚みを変えて、ピントを合わせるはたらきが、うまくはた
らかなくなることです。水晶体は、遠くを見るときにはうすくなり、近くを見るときには厚
くなってピントが合うようにします。ところが、近くだけずっと見ていると、水晶体は厚く
なりっぱなしで、そのまま、完全に元にもどらなくなってしまうことがあり、近くは見えて
も、遠くはぼんやりしか見えなくなってしまうのです。ふだんの生活の中には、近くをじっ
と長い時間見ていることは、けっこうあることですが、これだけで目が悪くなるかという
と、そうでもありません。しかし、目が悪くなるきっかけになることはありますので、何事もや
りすぎないように、注意しましょう。（監修・保志 宏）

ふつうの目



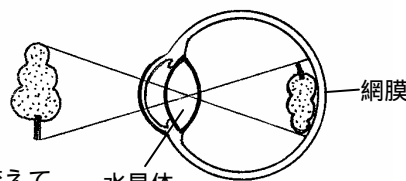
ピントが
ぴったり

眼球が細長
くなった目



ピントが
ずれる

眼球



水晶体が厚さを
変えて
ピントを合わせる

