

日本と世界の今日と明日がわかる 月刊「テーマス」。

# THEMIS

創刊34年突入

FEBRUARY

2

2026 No.400





THEMIS レポート

**トランプ** 米大統領 野望&暴走に世界震撼す  
ベネズエラ大統領拘束やグリーンランド保有に武力行使もー西欧の怒り強まる 23

政治

**高市** 権威ある 高市首相「中道」押し退け長期政権窺う 18  
**朝日新聞** 高市が外交も悪くしたと煽る 48  
「オフレコ破り」大メディアの独善扶る 自社の「問題」はひた隠して 10  
玉木国民民主代表・連合振り切り「入閣」へ疾るが 衆院選で50議席超狙う 12  
維新混乱・吉村代表&藤田共同代表に批判沸く 国保逃れも責任取らず 14  
「非核三原則」は限界だ 現実的議論こそ 世界情勢の激変・緊張のなか 30  
コメ利権へ農水省・JA・族議員群がる 鈴木農水相は「おこめ券」に拘るが 46  
斎藤兵庫県知事・県政混乱続くも「責任」取らず 県職員も冷たい視線のなか 52  
憲法改正へ向けて16 高市首相「存立危機事態」発言は正しい 駒澤大学名誉教授 西 修 68  
政官パトロール156 片山さつき 財務大臣 診療報酬で点数稼ぐも ジャーナリスト 横田由美子 80

経済

**植田日銀** 「円安&物価高」是正へ一手探る 8  
金(ゴールド)が日本と世界を翻弄する 経済・資産・犯罪にも大影響が 28  
山口明夫日本IBM社長「経済同友会」復権に挑む 新浪騒動で弱点晒したが 40  
菱木貞夫染めQ社長「インフラ」整備・老化に挑む 道路・河川・下水道などで 42  
JR西日本「まちづくり」で成長加速へ 福知山線脱線事故の教訓生かし 44  
早耳人事 ホンダ/コニカ/ミノルタ/JTB/東京商工リサーチ/商船三井/アクセント/日清食品 36  
挑戦企業93 福田金属箔粉工業 老舗の市場創造続く 政策研究大学院大学 名誉教授 橋本久義 84

社会

**黒田** 宮内庁頼りなし「愛子天皇」は消滅へ 26  
AI・悪用が日常生活・企業・政治狂わす 巧妙な犯罪も襲いかかる 16  
首都直下・南海トラフ巨大地震迫る! 「自助力」が最後はものをいう 32  
「誰もが小説家になれる!」時代が来た 文学賞から自主製作本のフリマまで 56  
創価学会・続く混迷は「退潮」の始まりだ 公明党の新党結成に動揺増す 58  
「原子力潜水艦」で中・朝・露の進出阻む 高市首相は「安全保障戦略」の核心へ 60  
衝撃! 「現職警官」犯罪集団に情報漏らす 警察&検察に激震走る 62  
一茂・良純・孝太郎がいまテレビで躍る! 超有名親父持った葛藤超え 92

生活&健康

**失明リスク急増** 「見えづらい」で治療を! 96  
エネルギー新時代35 原発再稼働急げ「地球温暖化」阻止へ 原子力カルネッサンスだ 86  
中高年ノート176 70〜80歳超で働きたい人に「仕事」がある 求められてパワー全開だ 94

国際

**習近平の「反日」煽る大情報戦粉砕せよ** 64  
金正恩窮地へ 日米に縋り延命策す 麗澤大学特任教授 西岡 力 66

連載

**日本警世** 米国のベネズエラ奇襲がプーチンの「無能」を晒した ジャーナリスト 高山正之 74  
**日本異人伝** 長連龍・織田家や前田家に仕えた能登の武将 東京大学史料編纂所教授 本郷和人 76  
**動物的人間論** 25年「お騒がせ」女性首長2人の顛末 動物行動学研究者 竹内久美子 78  
**快刀乱麻** みんなで大家さん 背後の「中国人脈」追う ジャーナリスト 三枝玄太郎 82

# 健診は年一回と手術も恐れるな 失明リスク急増「見えづらい」で治療を！

## スマホやパソコンの長時間使用で子どもも大人も近視に。白内障も増えた

### 屋外活動が減って近視が増加

近くは見えるが遠くはぼやけて見える近視が急速に増加している。20年の近視人口は世界で約26億人だったが、50年には世界の約半数の48・5億人が近視になると予測される。見えにくさは個人のQOLを下げるのはもちろんだが、医療費の増加、労働生産性の低下など世界全体でも年間約4千億ドル(約64兆円)、日本だけでも年間約4兆円の経済的損失があると推計される。

光の通り道である眼はよくカメラに例えられる。角膜と水晶体がレンズ、網膜がフィルムだ。焦点が網膜にぴったり合っている人が、眼のいい人(「正視」ということになる。生まれたばかりの赤ん坊は眼球が小さいので眼軸角膜から網膜までの

距離「目の奥行」が短く、焦点は網膜より奥にある遠視状態だ。成長するにつれ、眼球が大きくなり眼軸も長くなって正視になっていくが、現在は逆に眼が大きくすぎて眼軸が長くなり、焦点が網膜の手前になる近視の子どもが増えているのだ。

文部科学省の調査(24年)でも、裸眼視力1・0未満(うち約80〜90%が近視と指摘されている)の子どもは、小学校で37%、中学校で61%、高校で72%と40年前から増加傾向にある。近視には、遺伝と環境の2つの因子がある。両親が近視だと眼が大きく(眼軸が長い)のが遺伝して近視になりやすい。だがこうした遺伝因子があっても、近くをほとんど見ない環境で暮らしはじめると近視が進みにくいのだという。逆に、驚異的な視力で知られるアフリカのマサイ族

が、小さいときに日本に移住し約30年、近くばかり見る生活をしていて近視になったケースもある。近視の子どもが増えた理由と考えられているのが、スマホやゲーム機など近くを長時間見続けていることと屋外活動の時間が少ないことだ。「紫外線を遮断すると眼球が大きくなる。適度に紫外線を浴びていけば、眼球はそれほど大きくならず、眼軸が長くなりすぎることはない。いろいろな環境要因が眼球を大きくしたり小さくしたりするが、それに遺伝因子が加わって近視が増えている」と語るのは、日本大学医学部視覚科学系眼科学分野の林孝彦診療教授だ。視力は子どもにとって、将来の職業選択にも関わる重大な問題となる。子どもの近視は小学校3、4年で発症することが多いが、最近は入学

前からの発症も見られる。眼軸はいつたん伸びると戻らない。近視は大人だつて進行する！「子どもの近視は学童期に進行するので、予防が大切だ。小児の近視の進行を抑制する点眼薬が24年に製造販売承認を受けている。健康保険適用外だが、眼科で処方してもらうことができる」(林診療教授)近視の遺伝因子を持つ子どもでも、点眼薬を使い1日1時間30分〜2時間戸外で過ごすことで進行を抑えることができる。文科省は、スマホやゲーム機を使うときは目から30センチ以上離し、30分に一回は遠くを見たり20秒以上休むこと、使用時は部屋を十分に明るくすることなども推奨している。大人も進行速度は緩やかだが、パ

ソコンやスマホの使用など長時間の近業により視力低下を自覚するケースがある。近視でない人と比べると、若いときから白内障になりやすかったり、視野が欠ける緑内障、網膜剥離、黄斑変性(網膜の中心にある黄斑の疾患)になる可能性が高まる。眼軸が長くなり続けることで、眼球壁が引き伸ばされ、水晶体、眼底などに負担がかかり、眼の病気が起こりやすくなるのだ。

「適切な管理を行わない場合には、失明につながるリスクが高まる。完全に失明することはないとはいえないが、

病的近視から社会的失明になることもある」(林診療教授)。社会的失明とは、眼鏡やコンタクトレンズで矯正しきれず、日常生活に困難をきたす状態だ。18歳以上であれば、レーシック、ICL(有水晶体眼内レンズ)などの手術で裸眼視力を改善することができる。角膜を削って視力を改善させるレーシックは日本では'00年、眼内コンタクトレンズを水晶体の前に装着するICLは'10年に厚労省の承認を得ている。どちらも自費診療となり、レーシックは20〜40万円程度だが、ICLは60〜80万円程度(いずれも片眼)。やり直しがきかないレーシックに対し、ICLはレンズを変えて再手術も可能だ。

「レーシック手術は、'08年にある医療機関で感染管理上の問題から集団感染が発生したことや、角膜を削ることで医原性角膜拡張症(角膜の張りがなくなる)や、ドライアイのリスクがあるなどからネガティブなイメージが浸透した。これらを契機に安全性への懸念

が広がり、ICLへの関心が高まった。一方で、中程度までの近視であればレーシックが適している場合もあり、また白内障を有する場合にはICLは適応とならないなど、眼の状態によって適切な手術は異なる。特定の屈折矯正手術を専門とする医療機関だけでなく、一般的な眼科専門医を受診して、適切な治療法を検討することが重要だ」(林診療教授)

超高齢社会になって老眼や白内障の人も増えてきた。水晶体が硬くなるとピント調節できなくなる老眼も、水晶体が白く濁って見えづらくなる白内障も老化現象だ。近視抑制に重要なのは屋外での明るさだが、白内障予防の観点からは過度な紫外線暴露は避ける必要がある。中高年は外出時にはサングラスをかけた。白内障が日常生活に支障が出るほど進行したときには、濁った水晶体を人工の眼内レンズに置き換える手術が一般的だ。20分程度の手術だが、高齢になると手術が難しい身体状況になっている場合もある。また早すぎても再手術が必要になることがあ

る。白内障手術のレンズはどう選ぶ

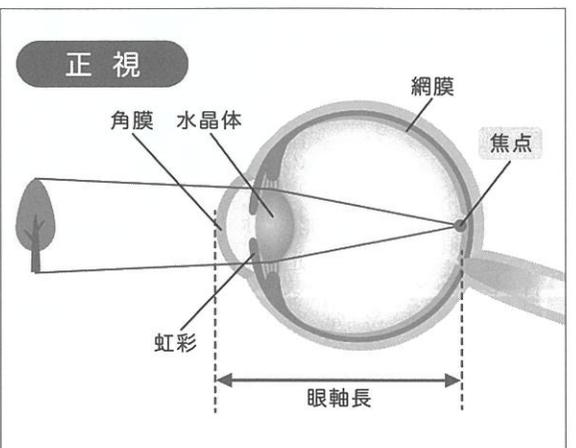
るので、手術の時期は医師と相談しながら、生活への支障や全身状態を考慮して判断するとよい。

「眼鏡使用に慣れている人なら、自分の生活スタイルに合わせて遠近どちらかの単焦点レンズを選び、見えにくいほうは眼鏡を使っても不便さはあまり感じないだろう」(林診療教授)

24年、米科学技術医学アカデミーが、「近視は病気にすべきだ」と提言した。医学の進歩によって、加齢黄斑変性症など、以前は加齢による自然現象と見過ごされていた病気の存在も明らかになってきた。一般の健康診断同様、眼も年に一度は健康診断を受け、必要な治療のタイミングを逃さないことが重要だ。

24年、米科学技術医学アカデミーが、「近視は病気にすべきだ」と提言した。医学の進歩によって、加齢黄斑変性症など、以前は加齢による自然現象と見過ごされていた病気の存在も明らかになってきた。一般の健康診断同様、眼も年に一度は健康診断を受け、必要な治療のタイミングを逃さないことが重要だ。

## 失明リスク急増「見えづらい」で治療を！



眼軸が長くなると焦点が網膜より手前になる

「適切な管理を行わない場合には、失明につながるリスクが高まる。完全に失明することはないとはいえないが、

るので、手術の時期は医師と相談しながら、生活への支障や全身状態を考慮して判断するとよい。

るので、手術の時期は医師と相談しながら、生活への支障や全身状態を考慮して判断するとよい。