

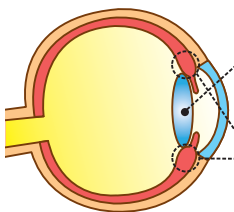
無料

スマホは現代人の必需品！でも…

あなたの目は大丈夫？



川村洋行さん
清水東高校、浜松医科大学卒業、
かわむら眼科医院院長。「日本眼
科学会のホームページ」で県内の
眼科専門医一覧を見ることがで
きます」



水晶体
レンズの役割を
する。厚みを変え
ることで眼球に入
る光を屈折させピ
ントを調節

毛様体筋
水晶体の周囲を
囲む筋肉。近くや
遠くを見るとき伸
び縮みして、水晶
体の厚みを調節

夏休みになって時間にゆとりがあり、よりスマホ(スマートフォン)を利用することが増えた人も多いのでは。ところがスマホの普及に伴い、目の不調を訴える人も増えているそうです。大切な目を守るためには何に気を付ければいいのか、上手なスマホの利用法を考えてみませんか？(小林かおり記者)

若者から大人まで目の疲れ異常を感じたら専門医へ

「ゲームに熱中するあまり目が疲れてしまう」と訴える60代から、目への悪影響を心配した親に連れられて受診する小学生まで、スマホ普及の影響を感じています」と話すのは、眼科医の川村洋行さん。スマホはなぜ、目に悪いのか聞いてみました。

「目は、水晶体の周囲を囲む毛様体筋が伸び縮みすることで、ピント調節をしています。画面を近くで見続けるスマホは毛様体筋に負担をかけるのに加え、スクロールで追いかけて見ることでさらに細かい調節が必要になり、毛様体筋が疲労してしまうのです。その結果表れるのが、目とを訴えます」

「目は、水晶体の周囲を囲む毛様体筋が伸び縮みすることで、ピント調節をしています。画面を近くで見続けるスマホは毛様体筋に負担をかけるのに加え、スクロールで追いかけて見ることでさらに細かい調節が必要になり、毛様体筋が疲労してしまうのです。その結果表れるのが、目とを訴えます」

こんな症状はありませんか？

- ・目がひどく疲れる
- ・目がぼやける
- ・近くを見た後、遠くを見たり、遠くを見た後、近くを見ると焦点が合わない
- ・目がしょぼしょぼして充血している
- ・首や肩のコリ、頭痛の症状がある

電車、バスでのスマホより目に負担が！



電車やバスに乗ると、多くの人がスマホを見ている光景が当たり前になっています。しかし、動く車の中でスマホを見ていると細かく画面が動くため、より目が疲れやすくなります。時には吐き気が生じることも。歩きスマホも同様ですが、こちらはそもそもマナーとして失格です。

1時間スマホ利用で10分～15分は休憩を



スマホを始めてしまうと時間が経つのが忘れてしまうもの。目を休ませるためにも、1時間続けたら10分～15分休むか、他の仕事をするように心掛けましょう。また暗いところでは瞳が広がりピント合わせが難しいので、室内照明をつけ、明るい環境でスマホを見るのがおすすめです。

スマホやパソコンは正しい姿勢で



スマホやパソコンを使うときは、正しい姿勢を心掛けたいもの。画面との距離を30～40cmに保ち、スマホの場合は胸の下あたりで持ち、首は曲げずにまっすぐのまま、目線だけを下げることがベストです。

目が疲れた時は蒸しタオルで温める



スマホに熱中しているとまばたきを忘れてちで、ドライアイになってしまうことも。意識的に目をつぶる、加湿器を使用するなどの工夫を。時間がある時は、蒸しタオルのようなものを目のところに乗せて休むことが効果的です。ドライアイの症状がひどい時は、眼科専門医を受診しましょう。

眠る前、布団の中でスマホ睡眠リズムに悪影響が！

眠る前、暗い部屋の布団の中でスマホを見る人はいませんか？ 暗い場所で見ると、睡眠リズムに悪影響を及ぼすことが考えられます。スマホの明るい光で脳の活動が覚醒され、質のよい睡眠がとれなくなる可能性があり、全身倦怠や肩こりなどの症状が出ることも。