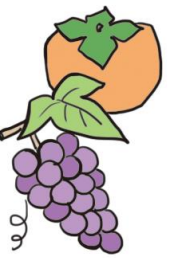


医務室だより 10月



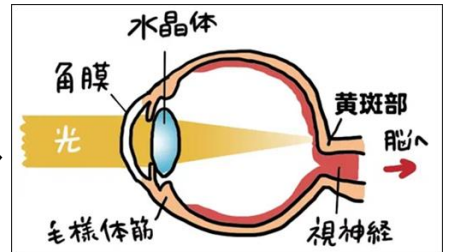
いよいよ後期授業が始まりました。体調はいかがですか。日中の活動に少しずつ慣らしていきましょう。さて、10月10日は「目の愛護デー」です。最近、10代後半なのに「手元が見えにくい」「夕方になると、ものが見えづらい」という老眼のような症状に悩む人が増えています。そこで、今回は若い世代に急増している「スマホ老眼」をテーマに取り上げます。

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける！

あなたは大丈夫？スマホ老眼！

目の仕組みとスマホ老眼の原因

人の目の構造は、カメラに似ています。水晶体がレンズの役割をしており、毛様体筋という筋肉で水晶体の厚さを調整しピントを合わせます。見る対象物の距離が近いほど、水晶体を厚くする必要があり、毛様体筋の負担は大きくなります。スマホやパソコン作業のように、近くにあるものを長時間見続けると、毛様体筋がずっと緊張することになり筋肉疲労を起こします。毛様体筋の調整力は10代をピークに徐々に衰えますが、調整力の強い若い人ほど近くを長時間見続けていると毛様体筋が固まってしまう。これを「調節緊張」といいピント調整がうまくできず、遠くの景色やスマホの画面がぼやけて見えにくくなります。



スマホ老眼セルフチェック

こんな症状はありませんか？ひとつでもあてはまると要注意です。

- ・スマホやパソコンの小さな字が見えづらい時がある
- ・スマホなどの画面から目を離すと、ピントがぼやける
- ・昼間に比べて夕方になると、ものが見えにくく感じる
- ・目が疲れている、目の奥が重い、乾きやすいと感じる
- ・スマホの使用後は、光がいつもより眩しく感じる

スマホ老眼と老眼の違いは、上記のような症状が出て、一晩寝ると元通りになっていることが多いのが特徴です。そのため軽く考えられがちですが、放置するとディスプレイを使った作業によって起こる「VDT (Visual Display Terminals) 症候群」になる可能性があります。

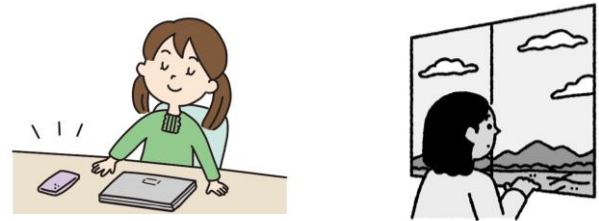
予防法① 目とスマホは30～40cm離して！

目から画面を離して使う。スマホを30～40cm離して画面が見えにくい場合は、眼鏡やコンタクトレンズで矯正することが推奨されています。特にベッドでの使用は近くなりがちなので注意！



予防法② 1時間使ったら、5～10分休む

こまめに休憩を挟むことで、目の負担を軽減できます。1時間使ったら、目をつぶったり、遠くを見たりして休憩しましょう。スマホを見ているときは瞬きが減るので、意識的に瞬きをして目の乾燥を防ぎましょう。



身体症状・神経、精神症状

身体の症状

- ・目の乾き・目の痛み・充血
- ・首や肩、腕のこりや痛み
- ・視力低下
- ・腰や背中中の痛み
- ・目のかすみ
- ・手指の痺れ

神経、精神の症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・イライラ
- ・食欲不振
- ・不安感
- ・無気力
- ・疲労感
- ・抑うつ状態
- ・睡眠障害

予防法⑤ 目の周りを温める

入浴時や寝る前に、蒸したタオルなどで目の周りを温めると、血行が促進され筋肉の緊張を緩め、疲れ目やドライアイに効果があります。そのほか、スマホ用の眼鏡やブルーライトカットフィルム・目薬などで対策を。



40℃くらいの蒸したタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

予防法③ 画面の明るさを暗めに設定する

明るすぎる画面は目に負担をかけます。文字が読みづらい程度に、暗めに設定しましょう。

予防法④ しっかり睡眠をとる

目の疲れを取るために、毎日しっかり睡眠をとりましょう。就寝の30分前にはスマホの使用を終えるようにすると、良質な睡眠を得られやすくなります。

【参考文献】

東山書房 / TOPページ (higashiyama.co.jp) 【眼科医監修】若い世代に急増！スマホ老眼とは?! 原因と予防法を眼科医が解説 | コラム | 海外オンライン医療相談ヨクミル (yokumiru.jp)