

# ～スマホ老眼とは？～

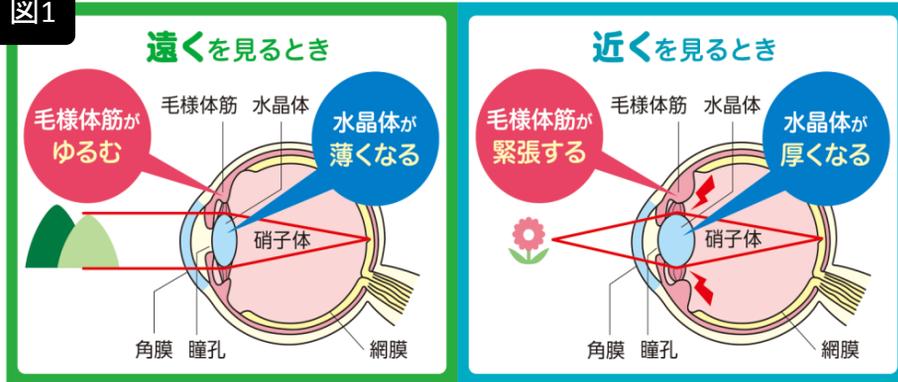
最近、若い人たちのあいだで、「手元が見にくい」「夕方になると物が見づらい」などといった老眼のような症状に悩む人が増えています。これを「スマホ老眼」と呼び、パソコンやスマートフォンが普及している現代病の一つとも言われています。スマートフォンの長時間の使用により眼を酷使するためにおきる症状です。「スマホ老眼」と呼ばれているので「老眼」の症状に思われがちですが、近い距離を見続けているうちに人の目が順応しようとして、一時的に近視化することによりおこります。「スマホ老眼」は加齢による老眼とは違い、20代～30代の比較的若い世代でもなることや、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴のひとつです。



## スマホ老眼の原因

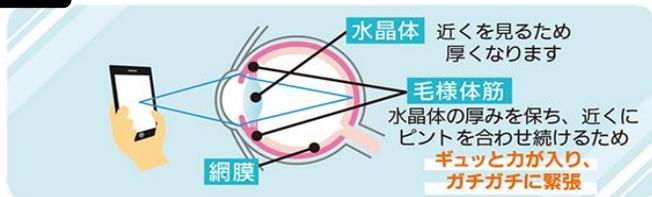
目には水晶体というレンズの働きをする器官があり、ものを見るときには毛様体筋が働き、水晶体の厚みを調節しています。こうして水晶体の厚みを変えることで、ものを見るときにの焦点(ピント)を調節しています。通常の老眼は、加齢とともに水晶体の弾力が失われ、レンズ形状が厚くなることで、近くのものにピントが合わせづらくなります(図1)。

図1

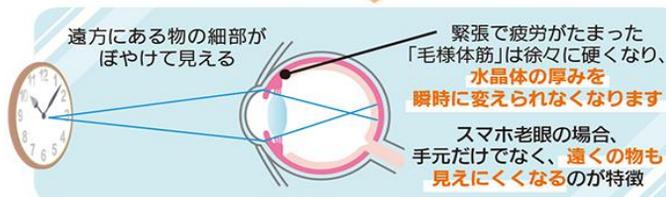


それに対して「スマホ老眼」は、遠くのピントが合わせづらくなります。スマートフォン使用時は目と画面の距離が近くなるため、毛様体筋が緊張し続けた状態(調節緊張)になります。すると、スマートフォンから目を離してもすぐにピントが調節できず、遠くがぼやけたり、かすんだりします。さらに進行すると毛様体筋が麻痺し(調節麻痺)、近くのピントも合わなくなります(図2)。スマートフォンは画面が小さく、特に目を酷使しやすいため名前に用いられていますが、テレビやパソコン、タブレットなども原因となります。

図2 スマホの画面を長時間見続けると…



### 素早くピント調節ができない目に!



## スマホ老眼のサイン

「スマホ老眼」の初期症状は、眼精疲労と似ています。スマートフォンの使用中や使用後に、目の奥が重い、肩や首が凝る、頭痛がする、光がいつもよりまぶしく感じる等の症状が現れたら要注意です。軽度であれば目を休ませることで回復します。また、毛様体筋の働きをよくしてくれるビタミンB<sub>12</sub>(シアノコバラミン)が配合された疲れ目対応の目薬も「スマホ老眼」には効果的です。





## ☑ あなたの目は今、どんな状態？

- 夕方になるとスマホの画面が見えづらくなる
- スマホを利用した後に遠くを見ると、景色がぼやける
- 最近、目が疲れることが多く、休んでも目の疲れが取れない
- 目が乾いた感じがする
- 時々、目頭や目の奥が痛い
- 最近、まばたきの回数が増えた
- 目の前に親指をかざして見つめ、徐々に目から指を離していくと、ピントが合う距離が30cmを超えている
- 今までまぶしく感じなかった光をまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 目が充血しやすい



目の状態は良好です。この調子で目の健康を守りましょう



目の不調が気になり始めていませんか。スマホの長時間利用を控え、目のケアに取り組みましょう



目の疲れや不調が生活に支障を及ぼし、病気が隠れている可能性があります。一度眼科を受診しましょう



## スマホ老眼を予防しましょう

### 1. スマートフォンの画面を目から30cm以上離す

画面と目との距離が近いほど、目に負担がかかります。最低でも30cmは離しましょう。

### 2. スクロールは急がず、ゆっくり！

目まぐるしく変わる画面を見続けるのは目にとって大きな負担です。

“スクロールはゆっくり、を心掛けてください。

### 3. 目によい栄養素を摂取する

目に良い栄養素として「ルテイン」「β-カロテン」「アスタキサンチン」「DHA・EPA」があります。積極的に緑黄色野菜やエビ、カニそして青魚を摂取しましょう。サプリも有効です。

### 4. 意識的にまばたきをする

スマートフォンを見る時、まばたきは通常4秒に1回程度が普段の半分以下になります。意識してまばたきをしましょう。

### 5. スマートフォンを1時間使ったら15分離れる

目を休めるためにも、定期的に休憩を入れる事が大事です。

### 6. 画面を少し暗くしてブルーライトを軽減

「ブルーライト」とは可視光線の中で最も波長が短く、網膜まで到達する青色光のことで、浴び続けると目に悪影響を及ぼします。ブルーライトカットのフィルムやメガネを使用することをお勧めします。

### 7. 就寝1時間前からスマートフォンを見ない

ブルーライトが交感神経を刺激するため体内時計のリズムが乱れ、眠りづらくなります。十分な睡眠をとることが、「スマホ老眼」の予防になります。



コロナ禍の現在、自宅で過ごす時間が増え、子どもたちもスマートフォンやパソコンなどのデジタル機器を使う時間が長くなり、「やり過ぎ」「見過ぎ」が心配されています。注意しましょう。