

スマホによる眼の障害に注意！

今やスマホを持っていることが半ば当たり前のようになり、多くの人たちがスマホの便利さを享受しています。しかし、その一方で、スマホによるさまざまな健康被害が問題となっており、その中に、スマホによる眼の障害があります。

|| 若者にまん延しているスマホ老眼

遠くを見たり近くの物を見たりするとき、眼の中にある水晶体というレンズが、薄くなったり厚くなったりしてピントを調節します。歳を取ると、毛様体筋という眼の筋肉の衰えによりこの調節がうまくいかなくなり、近くの物が見えづらくなる老視(老眼)になりますが、若い人でも、長時間近くの物を見続けていると、毛様体筋が疲労し、視点を近くから遠く、遠くから近くに移したとき、すぐにはピントが合わなくなります。通常は一時的な疲労で、しばらく眼を休ませていれば元に戻りますが、近年、若い人たちの中に、この老視が持続するケースが多発しており、スマホを長時間にわたり見続けることで慢性

的な調節衰弱になるためと考えられています。まだ若いのに眼の毛様体筋が慢性疲労を起こし機能不全に陥るといのは、相当な長時間、近い所ばかり見続けていたことを意味しますが、皆さん、身に覚えはありませんか？ 今からでも遅くありません、悪い習慣は改めましょう。

|| 急性内斜視って知っていますか？

近くの物を見るとき、両眼は内側に寄ります。通常は、視点を遠くに移すと眼球の位置はまた中央に戻りますが、ここ数年、内側に寄った眼が元に戻らなくなる「急性内斜視」の報告が増えています。以前は年間2、3人だったのが、最近では10代の若者を中心として年10人

ほどに増えています。物が二重に見える「複視」を自覚して気づくこともありますが、知らず知らずのうちに片眼だけで物を見るようになり、放置されてしまう恐れもあります。予防方法は、スマホを眼に近付け過ぎないことで、30cm以上は離れたほうが良いと言われていますが、まず重要なのは、長時間見続けないことです。

|| 眼の健康が第一

多くの人たちにとって、スマホは「なくてはならない物」となっていますが、健康な眼があってこそその便利ツールです。くれぐれも眼を壊すようなことがないように！

(保健管理センター・センター長・羽賀 将衛^{はがまさえ})