

下記の情報は、「ニュートン 2022 年 9 月号 68～69 ページ」から引用させていただきました。

・・・スマートホンの使い過ぎで起きる「スマホ老眼」、若いのにピントが合いにくい人は要注意・・・

スマホ利用率の高い 10～30 台に、まるで老眼のように「目のピントが合いにくい」と感じる人が増えています。俗にいう「スマホ老眼」です。

加齢による老眼は、水晶体(目に入ってきた光は角膜を通過して水晶体の働きによってピントが調節されます)の弾性が失われることでおきる不可逆的な症状です。

(不可逆的:元にもどることができない性質をもつものを指す表現。例えば老化)

スマホ老眼では水晶体は正常ですが、水晶体を動かす筋肉(毛様体)に凝りが生じておきる一過性の症状です。(一過性:一般に、すぐに現れてまたすぐに消えてしまうような性質)

スマホを見続けていると、水晶体の厚みを調節する筋肉(毛様体)が疲労することによりピント調節機能が低下します。スマホの画面の文字は小さい為よりも顔を近づけて見ることから、毛様体がより強く緊張します。

「一日 5 時間スマホを使用すると、ピント調節機能が低下するリスクがある」「スマホ使用時間が長い人ほど目の調節機能が低下しており近くが見えにくい傾向にある」と報告があります。

スマホの使い過ぎは、眼の渇き(ドライアイ)を伴うこともあります。スマホ画面を見ている時にまばたきの回数が極端に減ってしまい、瞳が乾いてしまうことが原因です。

スマホ老眼を放置して眼を酷使し続けると、頭痛・肩こり・イライラといった自律神経失調症のような症状に見舞われることもあります。

スマホの使用時間が長くピントが合いにくいと感じたら

- ① 使用をやめて眼を休ませさせる。
- ② 眼の周りを温めて筋肉をほぐす。
- ③ 意識的に瞬きをして瞳を潤す。
- ④ 目薬を使用する。

日頃から画面以目を使つげすぎない様にする(40センチ異常の距離)ことも大切です。