

## スマホ老眼

こんにちは。院長の梅津由子です。今回はパソコンやスマホなどのメディアが脳の働きにどうかかわるかについてお話ししました。今回は目に与える影響についてお話ししたいと思います。

皆さんは「スマホ老眼」という言葉を聞いたことがありますか？最近、20代、30代の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。これは、スマートフォンなどの携帯情報端末の長時間の使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。このスマホ老眼は、加齢による老眼と同様、眼のピント調節がスムーズにできないことにより起こります。ただし、加齢による老眼と異なり、若い世代にみられるスマホ老眼の場合、症状は一時的なことが多く、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。



一般的な老眼は、加齢によって水晶体が硬くなったり、毛様体筋が衰えたりすることでピント調節機能が低下した状態ですが、スマホ老眼は、至近距離でスマートフォンなどを見続けることにより、毛様体筋が凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまう状態です。



私たちの眼は、本来遠くが見やすく、近くを見ると疲れやすい構造です。特にスマートフォンなどの操作では、パソコンなどの操作時よりもさらに近い距離で、小さな画面をつい長時間凝視してしまいがちです。そのため眼に大きな負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいいえます。スマホ老眼を放っておくと、見えにくだけでなく、集中力の低下やいらいらを招き、

肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。

改善策としては、まず眼を酷使しないことが基本です。以下のようなことに気をつけましょう。

1. スマートフォンやパソコンの作業中、定期的に休息する。(1時間作業・10分休憩)
2. スマートフォンと目の距離を保つ。(40cm)
3. 疲れを感じたら目の周りを温める。(血行が良くなり毛様体筋の緊張がほぐれる)
4. 意識的に瞬きをする。(目の乾燥を防ぎドライアイ対策にもなる)
5. 目薬を活用する。(毛様体筋の緊張を和らげるビタミン剤、涙を補うものなど)

# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



## レッドグリーンテストとは？



12月はクリスマスの季節。クリスマスツリーやイルミネーションで、街は華やかな雰囲気になります。クリスマスカラーといえば赤と緑ですが、眼科の検査でも使用されているのをご存知ですか？

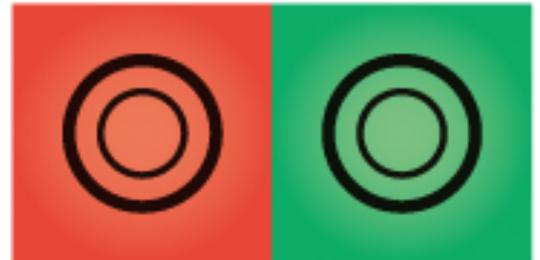


視力検査の最後に、緑と赤のどちらがよく見えますかという質問をされますが、何を調べているのですか？

それは、「レッドグリーンテスト」や「赤<sup>せきりよく</sup>緑テスト」「二色テスト」などと呼ばれる検査で、コンタクトレンズやメガネの度数が適正かどうかを確認する検査です。



基本的には、赤と緑が同じようにハッキリ見える場合、または赤が強くハッキリ見える場合は、モノを見るのに目が疲れにくい状態で、適正に視力が矯正されていると判断します。緑がハッキリと見える場合は、度数が強く、目が疲れやすい状態のため、度数を調整します。



(イメージ図)

### お知らせ

冬は空気が乾燥して、感染症が流行しやすい季節です。うつる結膜炎で受診する患者さんも増えていきますので、手洗い・うがいを心がけ、充血やめやになど気になる目の症状があれば、受診するようにしましょう。



### 編集後記

イルミネーションで夜の街が華やかに光り輝く12月。米沢駅前広場では、約3万球のLEDを使った「キラキラ大作戦」というイベントが開催されているそうです。当院では、昨年からの待合室のクリスマスツリーを新しくして、よりゴージャスになりましたので、ぜひお楽しみください♪



ビビ・ブッチ・まめちよ

