



目の健康

10月10日は目の愛護デーです!!

現代の生活になくてはならないスマホなどの情報機器。でも、それらを過度に使うことによって、様々な病気や症状が起きる危険があります。代表的な目の病気について掲載しましたので、正しく理解し、スマホの適度な利用を心がけましょう。

【急性内斜視】



スマホの画面を 20cm 程度の近さで長時間見続けると、黒目が内側に寄った状態で筋肉が固定され、視線がずれる症状を発症することがあります。

そうならないためには、画面を縦ではなく横にするのも予防策の一つです。悪化すれば、手術が必要なケースもあります。

【スマホ老眼】

スマホの長時間使用で、目のピントが合いにくくなって手元がぼやける症状です。目のレンズの厚さを調節する筋肉が凝り固まってしまう、ピントの調節ができなくなります。ピント調節機能の改善などが期待できるビタミン B₁₂ 目薬や、目の筋肉の緊張をほぐす目薬の点眼が必要です。



【ドライアイ】



普段 1 分間に 15~20 回しているまばたきが、スマホの画面などに集中すると 5 回程度に減ってしまい、目の表面が乾燥する状態です。エアコンの使用で室内が乾燥している時や、コンタクトレンズの装着でも起こります。また、コロナ禍でマスクが外せない日が続いていますが、マスクをつけていると呼気が上に漏れ、目の表面を乾燥させることも原因の一つです。涙に似た成分の人工涙液や、保湿効果があるヒアルロン酸の入った目薬の点眼が有効です。

<簡単にできる、目を休ませる方法>

周囲の安全を確認して、短時間(10 秒程度)でいいので意識的に目を閉じましょう。

(トイレの中、歯磨き、電話中など…)

狭い室内など、遠くを見て目を休めることができなくても、これならできますね。

まばたきの回数が増えることで、涙の分泌が促され、目の乾きを防ぐことにつながります。



【おまけ】



スマホを見ると、約 30 度うつむいた姿勢になると言われています。この姿勢は、ただ立っている時と比べて、首の後ろ側の筋肉に 3 倍の負担がかかっています。首の後ろには自律神経が集まっています、この筋肉が凝ると、全身のだるさや不眠などを引き起こす原因になることがあります。15 分スマホを使ったら、椅子の背もたれに寄りかかって、30 秒ぐらい天を仰いで、首の後ろの筋肉をゆるめましょう。

