



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。

【目次】

- ①急性^{ないしゃし}内斜視
- ②スマホ老眼
- ③ドライアイ
- ④目を休ませる方法
- ⑤おまけ



^{ないしゃし}【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。

眼内のレンズの厚さを調節する筋肉が凝り固まってしまい、ピント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の目薬や、眼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ときや、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】

スマホを見るときの、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て、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。

