

スマホと視力の関係。

高度情報化社会の進展に伴って眼を酷使する機会が増えてきています。
今回はスマートフォンと視力(眼)の関係についてお話しさせていただきます。

我々はモノを見るとき、カメラのレンズに相当する水晶体の厚さを調整してピントを合わせます。近くを見るときは水晶体が厚くなり、遠くを見るとき水晶体は薄くなります。スマートフォンなど近くのものを見ると水晶体を支える毛様体筋が緊張して水晶体が厚くなりますが、長時間見続けると水晶体が元に戻らなくなり近視がすすむ原因に、そして毛様体筋が緊張し続けることにより眼精疲労の原因にもなります。またスマートフォンの画面を見続けると、瞬きの回数が減ることにより眼が乾燥し、ドライアイ症状を生じます。生活必需品となり欠かすことのできないスマートフォンですが便利な反面、長時間使用は近視化や眼精疲労、ドライアイの原因となります。これらの症状を予防するためには、適度に休憩を取って眼を休ませてあげることが大事です。遠くを見て眼の緊張をほぐす、あるいは意識的に瞬きをしたり点眼するのも効果的です。スマートフォンから出るブルーライトが、寝付きを悪くし、睡眠の質を低下させるといった報告もあります。スマートフォンは長時間の使用だけでなく、就寝前の操作も控えめにされたほうがよいでしょう。