

## 「スマホによる目の影響・スマホ老眼」

### 老眼とは？

私たちが物を見る時は、目の中にある毛様体筋もうようたいきんという筋肉が働き、水晶体すいしょうたいというレンズを厚くしたり薄くしてピント合わせをしています。

一般的な老眼は、毛様体筋の衰え、水晶体が硬くなることで近くを見る時にピント合わせがしづらくなる 40 代前後から生じる老化現象です。

### スマホ老眼とは？

最近では、若年の方にも老眼に似た症状がみられるようになりました。

至近距離でスマートフォンの小さい画面を見続けることにより、目を酷使し毛様体筋が凝り固まり、ピント合わせがうまくできなくなった状態です。

### スマホ利用時間の増加

総務省の報告では、スマホを含むモバイル機器によるインターネットの利用時間は、10 代の場合、2012 年には平均 76 分、2018 年には約 145 分とほぼ 2 倍になっています。

使用時間の増加率が著しいのが 50 代で、2012 年は約 18 分、2018 年には約 53 分と 3 倍近くになっています。そのほかの年代も利用時間は上昇しています。

また 2020 年以降もコロナ禍による巣ごもりで利用時間はさらに伸びています。

### 症状は？

近くを見る時にかすむ、目の疲れ、ドライアイ、頭痛や肩こり、集中力の低下など

### 改善策、治療

- ① スマホの使用時間を減らす。
- ② スマホ（パソコンも）の使用中に定期的に休憩する。  
1 時間続けたら 10～15 分位の休憩をし、遠くを眺める。
- ③ 疲れを感じたら目を温め、血行をよくしリラックスする。
- ④ 眼精疲労改善の点眼薬を使用する。また、画面をじっと見ていると瞬きの回数が減り、ドライアイにもなるため、ドライアイ改善の点眼薬を使用する。