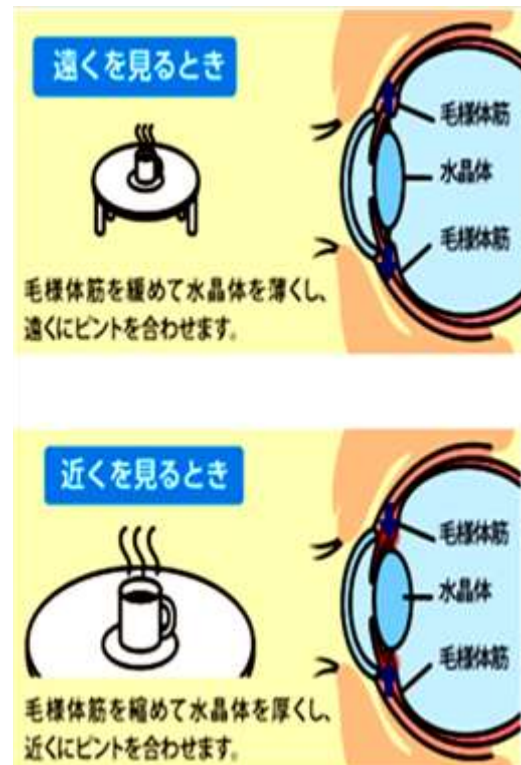


「スマホ老眼」を知っていますか。

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。



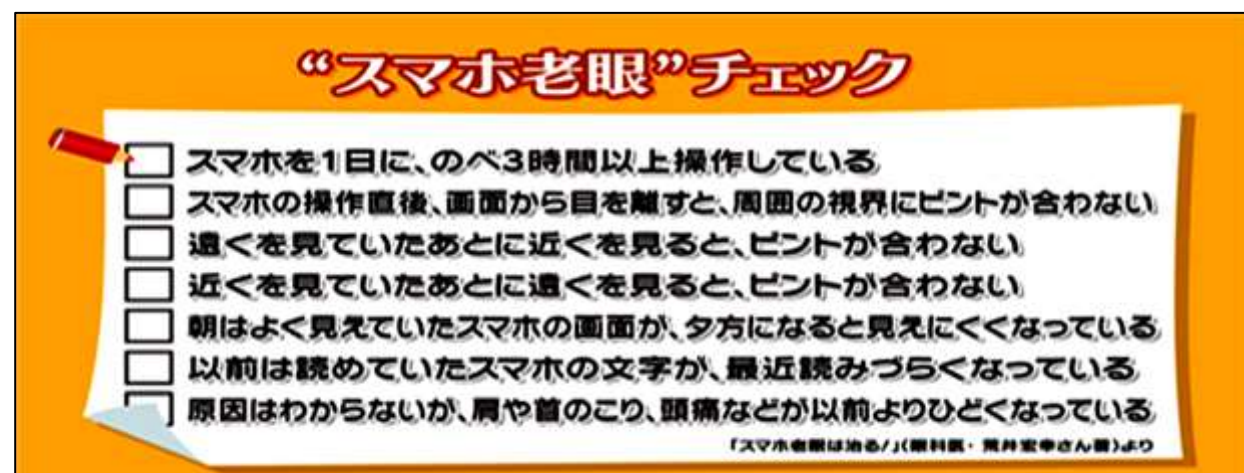
私たちが物を見るときには、その対象物の距離に応じて、自動でピントを合わせています。ピント調節に関係するのは、眼の中でカメラのレンズのようなはたらきをする「水晶体」と、その周りの筋肉である「毛様体筋」です。毛様体筋を緊張させたり緩めたりすることにより、水晶体の厚みを変化させて、ピントを調節しています。

スマホなどの画面を見るときは、水晶体が厚くなっています。長時間、見続けると、左図下のように、毛様体にずっと力が入り、筋肉が緊張しっぱなしの状態になります。その結果、筋肉がうまく伸び縮み出来なくなってしまいます。

つまり、遠くのものにも、近くのものにも、ピントが合いづらくなっていくというわけです。

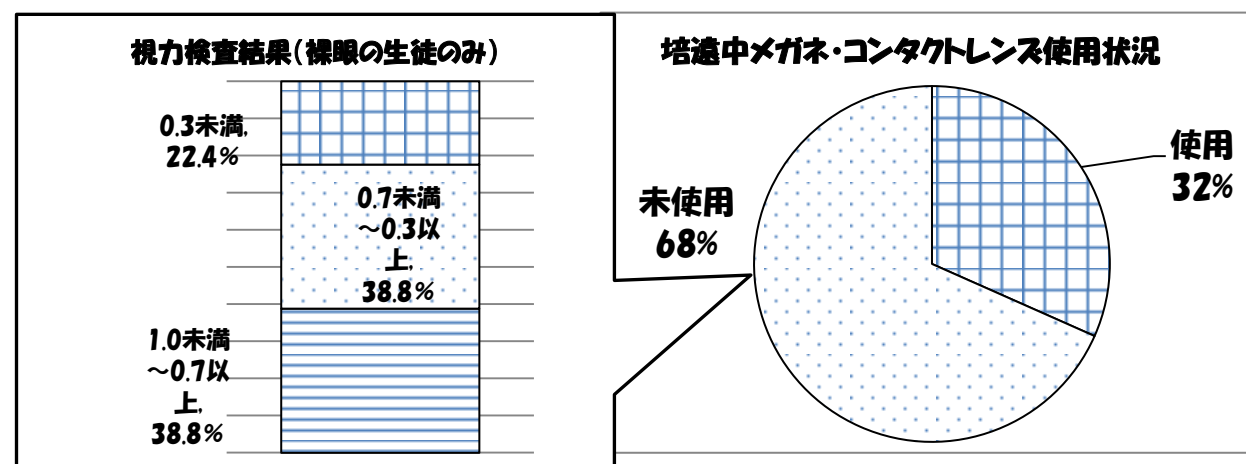
調節機能を維持する筋肉の疲労は、一時的なものなので、本来は時間が経てば、緊張はほぐれます。

しかし、あまりにも長時間、近くの画面を見続けると、調節機能がおかしくなってしまいます。重篤化すると、ピントが固定されたままになることもあるので、早めに対応する必要があります。



\*改善しない場合は、眼科へ受診しましょう(参考資料 NHK 解説委員室)

今年度定期健康診断 視力検査結果



視力検査により視力低下が認められた人は95人(21.9%)でした。

視力低下=近視と思いがちですが、遠視や乱視の場合も考えられます。また、眼の病気のため、視力が下がることもあります。遠視は、放っておくと、弱視になることもあります。いずれにしても、眼科医でちゃんと診察を受けましょう。

また、10/23(火)~10/31(水)は視力検査週間を実施します。裸眼視力が「1.0未満」の中高生の割合は、半数を超えています。(2015年度の学校保健統計調査より)しっかり自分自身の視力をチェックし、目の健康管理に心がけましょう。

