



スマートフォンが普及するとともに耳にすることが多くなったスマホ老眼。ふとした時に目がかすみ、「ひょっとしたら自分もスマホ老眼かも」と心配になる人もいるかもしれません。そこで今回は、スマホ老眼についてご紹介したいと思います。

スマホ老眼とは？

私たちは物を見るとき、目の中にある毛様体と呼ばれる筋肉を使って、水晶体（レンズ）の厚みを変えてピントを合わせています。しかし、スマートフォンのように画面との距離が近いものを長時間見続けていると、この筋肉が疲れて凝り固まり、動きが鈍くなってしまいうまくできなくなります。これにより「ピントが合いづらい」「視界がぼやける」などの老眼と同じような症状が出てきます。これがいわゆる「スマホ老眼」の症状です。

スマホ老眼は加齢による老眼とは違い、10代～30代の比較的若い世代に多いと言われています。若い世代にみられるスマホ老眼の場合、症状は一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴の一つです。しかし、一時的な症状とはいえ、繰り返すと重症化する可能性もあるので注意が必要です。

スマホ老眼セルフチェック

- スマートフォンやパソコンを1日8時間以上使用している
- スマートフォンを連続で90分以上使用していることが多い
- 就寝前には必ずスマートフォンを見ている
- スマートフォンを使用した後に、画面から視線を外すと景色がぼやける
- 手元にあるものを見ていると疲れを感じたり、ぼやけて見えたりする
- 休んでも目や体の疲れがとれない
- 目の乾き・充血・腫れなどのトラブルが生じる
- 目の奥が痛くなる
- 肩や首が凝っている
- 頭痛がしたり、頭が重く感じたりといった症状がある



3つ以上に当てはまる場合は何らかの対策を講じることをおすすめします。



スマホ老眼を防ぐには

スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。スマホ老眼を予防するために日ごろからできる対策方法をご紹介します。

- ★スマートフォンやパソコンでの作業中は、定期的に休憩する。
1時間ごとに10～15分程度の休憩をとり、遠くを眺めるようにしましょう。
- ★スマートフォン利用時は目との距離を保つ。
40cm以上の距離が推奨されています。
- ★疲れを感じたら目の周りを温める。
温めることで血行がよくなり、毛様体筋の緊張がほぐれやすくなります。
- ★意識的に瞬きをする。
目の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなります。ゆっくり意識して瞬きをするのがおすすめです。
- ★目薬を活用する。
ピント調節機能を改善するものや、涙の不足を補うようなものをおすすめです。
- ★スマートフォンの画面の明るさを少し落とす。
スマートフォンの画面からは「ブルーライト」と呼ばれる可視光線が出ており、眼精疲労が起きやすくなります。画面の明るさを落とすことにより、ブルーライトを軽減することができます。



今月の担当は永田です。

目の健康を維持するために、バランスよく食事を摂りましょう。目に良いとされる栄養素を含む食品を紹介します。

- 緑黄色野菜（特にほうれん草）
… ルテイン を含む
- ブレーベリー、ブドウ、ナスなど
… アントシアニン を含む
- エビ、カニ、魚肝油など
… アスタキサンチン を含む
- レバー、うなぎ、人参など
… ビタミンA を含む
- 豚肉、玄米、豆、納豆など
… ビタミンB群 を含む

全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899
TEL 0966-42-6900
FAX 0966-42-6910





当薬局の姉妹店です！
全国の処方箋を受付いたします。



きりん薬局 岡原店



《営業時間》

月曜日～金曜日 9:00～18:00
土曜日 9:00～12:30

熊本県球磨郡あさぎり町岡原北960-2

TEL 0966-45-1280

FAX 0966-45-1279



きりん薬局 西間店



《営業時間》

月・火・水・金曜日 8:30～17:30
木曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:30

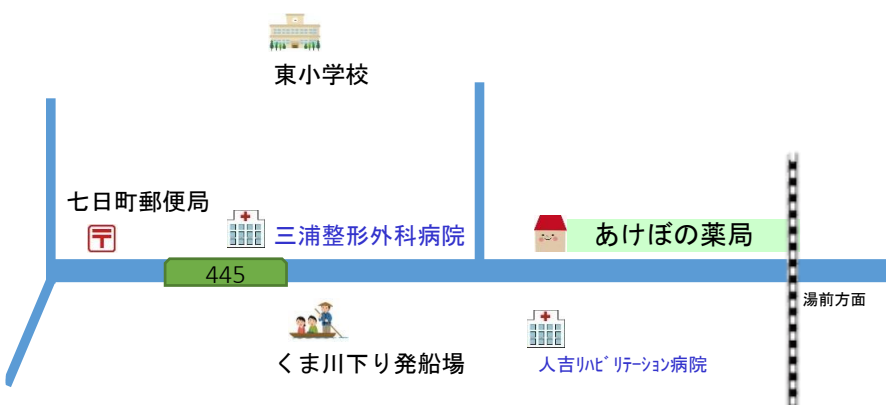
熊本県人吉市西間上町今宮2582

TEL 0966-24-6336

FAX 0966-24-9997



あけぼの薬局



《営業時間》

月曜日～金曜日 9:00～18:00
土曜日 9:00～13:00

熊本県人吉市下新町362-4

TEL 0966-22-1180

FAX 0966-25-1170

