

元気からだ! Q&A

スマホ老眼について

千葉県医師会理事

日比野久美子医師

Q スマホ老眼とは何ですか？

A スマホ老眼という言葉が最近、メディアで話題になっています。これは一言でいえば、近距離でスマートフォン(スマホ)の画面を見続け、眼を酷使用することで、年齢が若くても老眼と同じように、ピント調節が一時的にきかなくなってしまうと考えられます。

Q 通常の老眼と何が違うのですか？

A 老眼は加齢によるもの、スマホ老眼はスマホを見続けることによるものです。目は、水晶体の周

りにある筋肉の働きによって水晶体の厚さを、近くを見るときは厚く、遠くを見るときは薄く調整しています。加齢によりこれらの機能が低下し、調節力が弱くなることで近くの物が見にくくなる状態が老眼です。これと同様に、スマホを見るときも眼の近くで見えるわけですから、長時間近くを見続けることで水晶体は膨らんだままとなり、すぐに元に戻りにくくなり遠くが見づらくなります。そして進行すると近くの物も見づらくなり、あたかも老眼のようになってしまいます。

Q スマホ老眼になると、どのような症状が出るのですか？

A スマホの操作後すぐに遠くを見ると、一瞬遠くが見づらくなる感じになります。さらに、進行すると眼が疲れる、眼が痛いといった眼症状だけでなく、頭痛、肩や首の凝り、集中力の低下、イライラなど全身にも変化が生じてきます。

Q スマホ老眼は回復するのでしょうか。その治療法は？

A まず、スマホを見るときは、眼とスマホの距離を40cm以上あけ、至近距離で見るとをやめましょう。また、画面を長時間見続ける事は避け、1時間の作業に対し10〜15分くらいの休憩をとり、遠くの景色などを眺める習慣をつけましょう。また、このようにモニター画面を見ていることは眼の乾燥も招き、ドライアイにもなつていきますので、眼の乾燥予防にも心掛けるべきでしょう。

若い世代に見られるスマホ老眼は、ほとんどが一時的なもので、以上のような注意で回復することが多いといわれています。しかし、症状が強い場合などは、眼科を受診し、調節力の改善やドライアイの点眼薬を処方してもらうなど、適切な治療が必要です。



✉ 病気や医療に関する質問を受付けております。

千葉県医師会広報係まで 〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-1

※個別の病気につきましてのご質問には応じかねますので、ご了承ください。

