

目のしくみとスマホ老眼

目には水晶体というレンズの働きをする器官があり、ものを見るときには毛様体筋が働き、水晶体の厚みを調節しています。遠くを見るときは毛様体筋がゆるみ、水晶体が薄くなり、近くを見るときは毛様体筋が緊張し、水晶体が厚くなります(図)。こうして水晶体の厚みを変えることで、ものを見るときにピントを調節して、かすんだりします。さらに進行すると毛様体筋は麻痺し(調節麻痺)、近くもピントが合わなくなります。老眼と同様に目のピント調節が上手にできなくなってしまうことから「スマホ老眼」といわれます。

通常の老眼は、年齢とともに水晶体の弾力が失われ、レンズ形状が厚くならないことで、近くのものにピントが合わせづらくなっています。それに対してスマホ老眼

スマホ老眼のサイン

スマホ老眼の初期症状は、眼精疲労と似ています。スマートフォン使用中や使用後に、目の奥が重い、肩・首がこる、頭痛がする、光がいつもよりまぶしく感じる等の症状が現れたら要注意です。軽度であれば目を休ませることで回復します。また、ビタミンB₁₂(シアノコバラミン)が配合された、疲れ目対応の目薬もスマホ老眼には効果的です。



よしの けんいち
吉野 健一先生

1986年日本医科大学卒業。慶應義塾大学眼科学教室に入局。1995年に開業し現在に至る。テレビ出演や新聞・雑誌への執筆など、多方面でも活躍。

東京都台東区
吉野眼科クリニック
院長

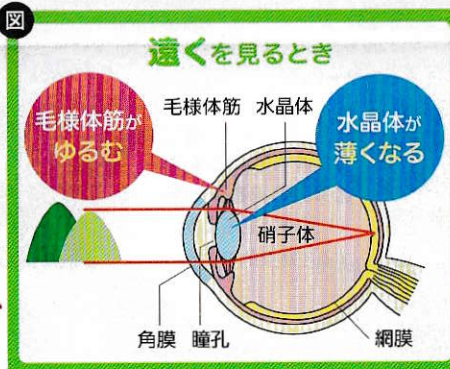
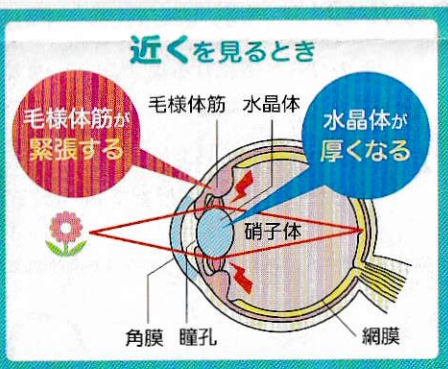
は、初期は遠くにピントを合わせづらくなります。スマートフォン使用時は目と画面との距離が近くなるため、ピントが常に近くに合った状態になります。すると、毛様体筋が緊張し続けてしまい(調節緊張)、スマートフォンから目を離してもすぐにピントが調節できず、遠くがぼやけたり、かすんだりします。さらに進行すると毛様体筋は麻痺し(調節麻痺)、近くもピントが合わなくなります。老眼と同様に目のピント調節が上手にできなくなってしまうことから「スマホ老眼」といわれます。

さらに症状が進むと毛様体筋が凝り固まり、ピントを合わせる機能が低下してしまいます。今まで使っていた眼鏡が合わなくなったり、近視が進行したりします。眼科を受診し原因を究明しても

スマホ使用の合間に、緑を見ましょう!

一番の予防法は、スマートフォンの使用にメリハリをつけることです。1時間使用したら10分間休むことが理想です。

おすすめは、定期的にスマートフォンから目を離し、「遠くにある緑の葉を集中して見る」ことです。先に述べた通り、遠くを見ると毛様体筋がゆるみます。また、目は見るものの色によって



らい、毛様体筋の緊張をとる目薬を処方してもらおうとよいでしょう。眼鏡をかけている方は自分に合った度数にする、コンタクトを使用している方は遠近両用タイプにする方法もあります。

もピントを変えています。緑色のものを見るときは、毛様体筋をゆるめて、水晶体を薄い状態にします。つまり遠くの緑を見ることで、スマートフォンを使用による毛様体筋の緊張を、しっかりとやわらげることができるとです。スマートフォンで疲れた目を癒すために、ぜひお試しください。

私の健康法



元プロボクサー
具志堅用高

(ぐしけん ようこう)

Vol. 425

一番は、愛犬「グスマン」との散歩

石垣島で育った僕は、小さい体でしたが、どんな事にも、辛抱強く耐える子でした。中学時代は、夏休みになると知り合いの馬車に乗せてもらいたくて、バイン畑などでアルバイトもしました。高校に入ると、勉強以外はボクシングに明け暮れる毎日でした。

健康法というと「美味しいものを食べ、よく寝て、身体を動かす」かな。週に4〜5回は肉を食べてエネルギーを貯え、家では時折晩酌。睡眠は、明日の仕事に備えコントロールしています。また、全国各地へ仕事での移動や、テレビ出演での人との出会いなど、すべてが活力につながっています。ただ、僕にとっての一番の健康法であり、癒しは、僕の相棒である「グスマン」(愛犬10才)と一緒に近くの森を散歩(朝晩40分位)することです。彼との散歩のために家に帰ります。

趣味は「スケジュールが空いたらゴルフ」で、年に50回位かな(笑)? ゴルフは「数字・方向・立ち位置」と頭を使う自分との闘いでもあるから健康でないよね。