

10月10日は  
目の愛護デー



若くても老眼に!? いま気を付けたい

# スマホ老眼

スマートフォン(携帯電話)を長時間使ったあとに遠くを見ると、視界がぼやけたり、かすんだりしたことはありませんか? それは「スマホ老眼」になっているのかもしれない。

## 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、水晶体が薄くなります。近くを見るときに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、ものを見るとききの焦点(ピント)を調節しています。

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B<sub>12</sub>(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。スマートフォンを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(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

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