

(1) スマホ老眼とは

最近、20～30代の若い層が「手元の文字が見づらい」「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」といった老眼と同様の症状をうたえるケースが急増しています。とくに、スマートフォンを長時間使用する層に、このような症状多くみられることから「スマホ老眼」と呼ばれるようになってきました。

(2) スマホ老眼の状態

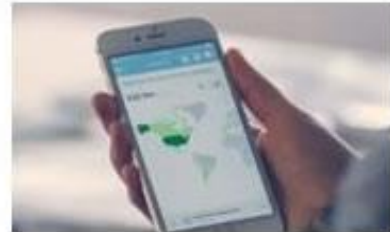
スマホを長時間、見続けるのは水晶体を膨らませ続けるので疲れますし、近くにピントがあったままになってしまい急には戻らなくなることがあります。こういう時、スマホから顔をあげると、一瞬遠くが見づらいと感じます。

「スマホ老眼」は近距離のスマホを見続けることで目の筋肉が緊張する状態が続き、老眼と同様にピント調節が利かなくなる状態をいいます。



スマホ老眼予防の対策

1. スマホの長時間使用を避ける
2. 目とスマホの距離を40cm以上離す
3. 画面の明るさを少しだけ暗めに設定しておく
(暗めにしすぎると見にくくなります)
4. 気が付いたらまばたきをしておく
5. たまには遠くを見る



(3) 当院の取組

基本的には、パソコン作業と同様、スマホの使用時間をコントロールして頂くことが大切です。そのほかにも、遠くを見やすく合わせている眼鏡やコンタクトをご使用の方は、少し弱めに処方することで、楽になることもあります。何か気になる症状のある方はご遠慮なく

(2016.8.19)