

# 目の健康を守る

①

若い世代の視力の低下が止まらない。文部科学省の「学校保健統計調査報告書」によると、2015年度の「裸眼視力1.0未満」の割合は小学校30.9%、中学校54.0%、高校63.7%。1979年度(小学校17.9%、中学校35.1%、高校53.0%)に比べいずれも大きく上昇した。

「特に視力が0.3未満の幼稚園児、児童の割合がこの35年間にほぼ3倍に増えている」と大野京子・東京医科歯科大学大学院教授は警鐘を鳴らす。

近視が増えた背景にはカラーテレビの長時間視聴や食生活の変化、外遊びの減少など多くの要因が絡む。ただ近年はスマートフォン(スマホ)の影響を指摘する専門家が多い。SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)やゲームを利用する機会が増え、「画面に顔を近づけて見るスマ

## 若者「スマホ老眼」の危機



電車内でスマホ画面に見入る大学生(東京都内)

### 子供の近視も増える

ホは目の焦点を近くに合わせ続けるので近視になりやすい(大野教授)。

近視ばかりではない。スクリーンズアイクリニック

加齢に伴う老眼は、この

ク(横浜市)の荒井宏幸院長によれば、画面の文字などにカメラのレンズにあたる角膜の奥の水晶体を、遠くを見るときは薄く、近くを見るときは厚くすることで調節しているという。

マホを長時間使う生活習慣により、画面の文字などに目の焦点が合いづらくなったり、ぼやけたりする「スマホ老眼」と呼ばれる症状も若い世代を中心に広がっている。

ク(横浜市)の荒井宏幸院長によれば、画面の文字などにカメラのレンズにあたる角膜の奥の水晶体を、遠くを見るときは薄く、近くを見るときは厚くすることで調節しているという。

近づけて使いがちな寝転がってスマホが三大悪習慣。どんな健康な目も、あっとい間にスマホ老眼に変わってしまう。

ただ加齢による老眼と違い、スマホの利用時間を制限したり、意識的に目を休めたりすれば症状は収まる。予防するには▽スマホを目から30〜40センチ、やや下向きの角度で画面を見る▽時々、遠くを数秒間見る▽などの習慣を身につけるのが効果的という。

水晶体が硬くなって厚さをうまく調節できなくなった状態。一方、「スマホ老眼」は、「画面を長時間見続けることで、水晶体を引っ張ったり緩めたりして厚さを調節する『毛様体筋』という筋肉が疲れて硬直し加齢性の老眼と同じようにピントの調節機能がうまく働かなくなるために起きる」。至近距離でスマホ画面を凝視し続けると、さらに毛様体筋の疲労度が増し、目の負担が大きくなる。

男女とも平均寿命が80歳を越え、加齢により目を患うリスクも高まっている。ITの進歩と高齢化が加速する今日、目の健康を損なう要因と対処法を考える。

### 広角鋭角

荒井院長によると、「常に揺れている電車内で操作する『電車スマホ』、歩きながらの『歩きスマホ』、目に

男女とも平均寿命が80歳を越え、加齢により目を患うリスクも高まっている。ITの進歩と高齢化が加速する今日、目の健康を損なう要因と対処法を考える。