



要注意！若い世代の“老眼”急増中

も。俗に「スマホ老眼」
「夕方老眼」と呼ばれる一時的な目の疲れと考えられます。
また、手元を見やすく調整するメガネの着用や、画面の文字を大きく減に。見やすさは、生活の質を左右します。目の病気が隠れていたり、見にくさが原因で、頭痛や肩こりなどを引き起こすこともあります。定期的

に、目も疲れてきます。
Q どうしてなるの？
A 目の焦点を合わせる筋肉は、近くを見るときに緊張し、遠くを見るときに緩みます。スマホなどを見続けると、緊張が継続。重い荷物を持ち続けると手が疲れるように、目も疲れてきます。
Q 対策はありますか？
A 遠くを見ると緩和されるので、3分～1時間程度に一度は、遠くを見るようにしましょう。また、暗くところを明るく画面や頻繁に動く画面を見ると、よりの目が疲れやすくなり、暗いところでスマホを見続けると、日光の太陽を直接見ると網膜に障害が起ると同じ症状になる場合があります。睡眠で目を休ませても翌朝、違和感があるなら、眼科を受診することをお勧めします。

【ホームページ】<http://www2.kankyoei.jp/niseki-w/>
※次回は10月1日号掲載

「老眼を気にするには年齢的にまだ若いはず。なのに夕方になると見えづらくて…。スマートフォンを使い過ぎて目が悪くなるって本当?! 専門医に聞きました。」
Q ゲームや会員制交流サイト(SNS)や、スマホを長時間使っていると、見えにくいと感じる気がするのですが。
A スマホやパソコンの画面を見続けていると、目の遠近を調節する筋肉がこわばり、老眼のような見えにくさを感じる人も

も翌朝、違和感があるなら、眼科を受診することをお勧めします。



これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。