

# 「スマホ老眼」急増中!

いわゆる「老眼」の症状を自覚するのは40代くらいからだといわれますが、 最近はスマートフォンやパソコンなどを長時間使用し、目を酷使することで、 老眼のような症状が出る「スマホ老眼」が問題となっています。

## 「スマホ老眼」のセルフチェック

- □ スマホを1日に、のべ3時間以上 操作している
- スマホの画面から目を離すと、周囲にピントが合わない
- ロ 遠くを見ていた後に近くを見ると、ピントが合わない
- □ 近くを見ていた後に遠くを見ると、ピントが合わない
- □ 以前は読めていたスマホの文字が、最近読みづらい
- ロ 肩や首のコリ、頭痛が以前よりひどくなっている

3項目以上当てはまる人は「スマホ老眼」の危険性あり

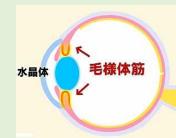


(荒井宏幸医師監修)

### 「老眼」と「スマホ老眼」の違いとは?

#### 老眼

加齢によって、水晶体や毛 様体筋が硬くなり、調節力 が弱くなることで 近くの 物が見えにくくなる。



#### スマホ老眼

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、目の疲労によって老眼と同様にピント調節がうまくいかなくなる。

「スマホ老眼」の原因は、ピント調節筋(毛様体筋)のコリです!



時々、画面から目を 離して遠くを見る



疲れたら目を温める



PCメガネを使用してブルー ライトから目を保護



意識的にまばたきをする

