

スマートフォンやタブレット端末を使いすぎると、斜視になったり、物が二重に見えたりすることがあります。スマホ内斜視とも言うそうですが、子どもに多いとか。小学校などでもタブレット端末が導入されています。何に気を付ければいいでしょうか。

スマホ内斜視



棟野洋和医師

目から30センチ離すなど予防を

スマホやタブレット端末といったデジタル機器は、現代生活に欠かせない存在になりました。デジタル機器の使用頻度増

たり、ぼやけたりという症状が出ます。ほかに視力が低下する、遠近感や立体感がつかみにくくなる、などの問題も起こります。目は、近くを見る際にはピン

と、1カ月程度で軽快することが多いですが、戻らず手術が必要になることもあります。デジタル機器を使う際には、目から

みやすいとも言われています。目の健康のためには、1日2時間以上、屋外で日光を浴びるのが望ましいとされます。早くコロナが収束し、友人と十分な外遊びができる日々が戻ること願っています。(兵庫県医師会、棟野洋和神戸市長田区、新長田眼科病院院長)

◇第1、3、4日曜に掲載します。

加と低年齢化に伴い、特に若い世代で急性内斜視を起す人が増えていると言われます。これは時に「スマホ内斜視」とも呼ばれます。

急性内斜視とは、突然、片方の眼球が内側に寄って戻らなくなる状態です。物が二重に見える

に近づくに合わせる調節と、いわゆる目を内側に寄せた状態にする輻輳を同時に続けています。このうち、輻輳は目を内側

30センチは離す、30分使用したら10分程度遠くを見て目を休ませるなどの予防が極めて大切です。コロナ禍でオンライン授業や外出制限も重なり、ますますデジタル端末への依存度は高まりました。室内にこもって日光を浴びる時間が短いと、近視が進