

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室



老眼 × スマホ

最後に視力検査したのは、いつ?

あの素晴らしい **アイ** をもう一度!

目の病気は気付かないうちに進行していることが少なくありません。
定期的な目の検査で、病気を早期発見しましょう。



視力検査

裸眼だけでなく、眼鏡やコンタクトレンズを装着した状態で、離れた場所にあるものをどれだけはっきり見ることができるのかを調べます。

眼圧検査

目の表面に空気を吹きかけて、眼球の内圧を測定します。網膜剥離や緑内障などの病気が判明するきっかけになることも多い検査です。

いろいろな種類の検査で
目の健康をチェック!

眼底検査

眼底鏡や眼底カメラなどで、眼底にある血管や網膜、視神経の状態を確認します。定期的に行うことで、目の異常を早期発見できます。



細隙灯顕微鏡検査

細隙灯という拡大鏡で、眼球の表面や水晶体、硝子体を調べ、肉眼では見えない眼球の異常を見つけます。目の検査の中でも特に重要な検査です。

視野検査

上下左右前方について、どれくらいの範囲が見えているかを調べます。眼や視神経のほか、脳の病気の発見につながることも珍しくありません。



40代からは **年に一度は眼科で検査** を受けることをおすすめします。

目が衰えると、
想像以上に危険！

危ないッ！

**運転中に目がかすれた経験のあるあなた！
その不調は、スマホの見すぎと関係がありそうです。**



さつきまではつきり見えていたのに、急に目がかすれたり、見えづらくなったりする…。こんな経験はありませんか？もし、それが車を運転している時に起きてしまった場合、取り返しがつかない悲惨な事故につながる可能性も…。

そのような目の不調は、加齢による

「老眼」に加え、慢性的なスマートフォン（以下スマホ）の使いすぎによる「スマホ老眼」が原因かもしれません。

若者に多いとされていた「スマホ老眼」ですが、最近はシニア世代にも影響を及ぼしています。シニア世代が陥りがちな、スマホによる目のトラブルと対策法を探っていきましょう。

クリアな
視界なら



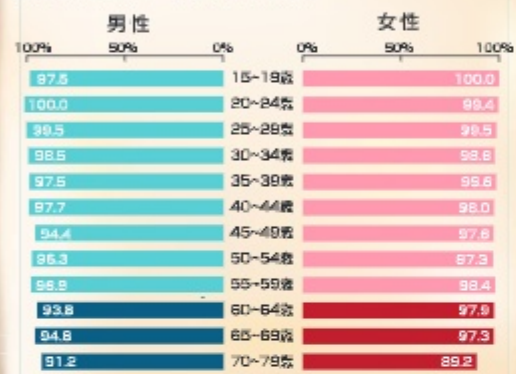
シニアも日常的にスマホを使う時代、「スマホ老眼」は他人事ではありません。

「子どもや孫とはLINEでやりとりしている」「鉢植えの花がキレイに咲いたからSNSにアップした」「野球の試合はスマホで見た」など、最近はスマホを使いこなした生活を送っているシニアも増えました。ある調査結果によると、60代では男女とも9割以上がスマホを所有、70代は女性がわずかに

9割を下回るものの、男性では9割を超えています。

そこで気になるのが「目」への影響。スマホ画面の見すぎは、確実に目へ大きな負担をかけています。若年層と同じようにスマホを見る時間が長くなったシニア世代にとっても「スマホ老眼」は深刻な問題になりつつあるのです。

■性年代別スマートフォン所有比率



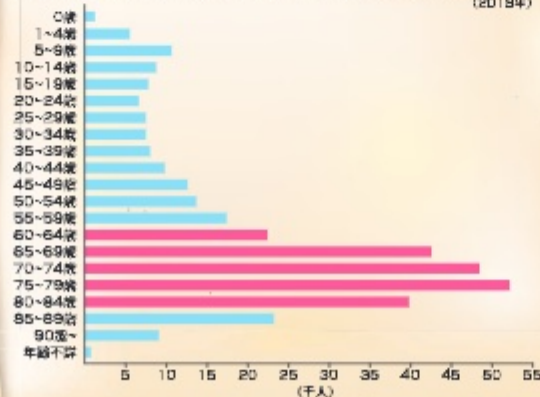
*1 複数台所有者が同数
*2 回答者が1台もしくは2台目にスマートフォン所有と回答した場合をスマートフォン所有者として算出
出典：2023年一歩向けモバイル利用調査

シニア世代の目のトラブルは突出。人生100年時代だからこそ、「見える」を大切に。

本来、シニア世代特有の目のトラブルといえば、「老眼」でした。しかし、最近ではスマホの使用で老眼が加速し、目がかすめるなど「スマホ老眼」の症状を訴える人が少なくありません。加えて、加齢とともに発症率が上昇する白内障や緑内障などの目の病気になる方も。眼科に通っている外来患者の数を表したグラフでは、60歳以上のシニア世代が群を抜いて多くなっています。

目から入ってくる情報は、脳が受け取る情報の約8割を占め、視覚に障害が生じて脳への情報量が減れば、脳機能の低下につながる可能性もあると言われています。人生100年時代を迎えている今、はっきりと「見える」ことの重要性はますます高まっています。目の不調やトラブルは、放置できない問題なのです。

■年齢別の推計外来患者数（眼および付属器の疾患による）
(2018年)



出典：政府統計の総合窓口e-Stat 統計で見る日本 (https://www.e-stat.go.jp/doview?%d=000330_25211_2/)

注意すべしは、老眼よりも「スマホ老眼」!?

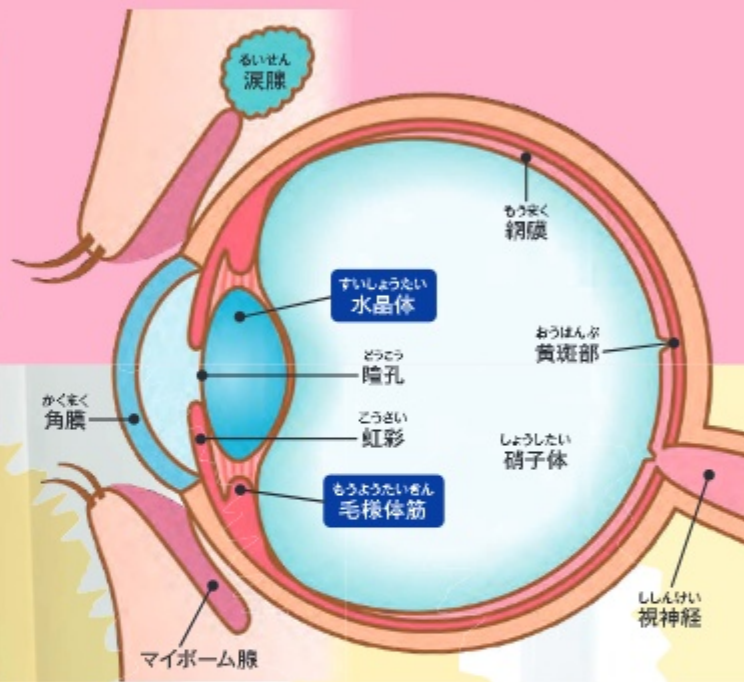
酷使したら、ダメージ!!

目の使いすぎは、
カラダの様々な部分に
ダメージを及ぼします。

似ているようで全然違う。これが「老眼」と「スマホ老眼」の違いです。

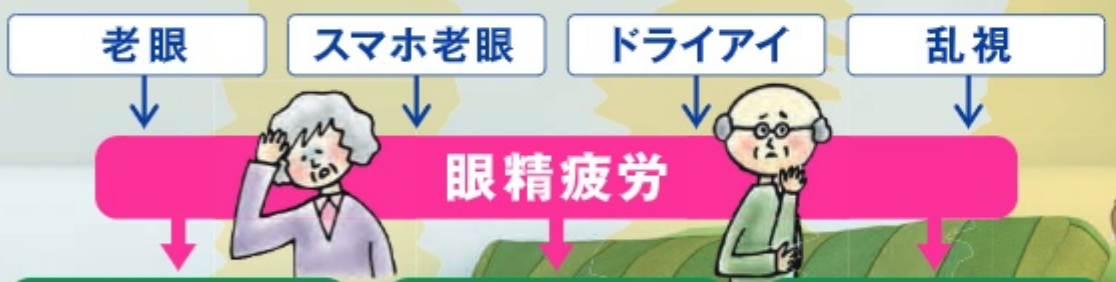
老眼 加齢によって眼球内にある水晶体の弾力が失われることで起こります。ものを見るときは、水晶体が伸縮して遠近のピントが合います。通常、手元を見る際は水晶体が厚くなりますが、加齢で膨らみにくくなることに加え、それをコントロールする毛様体筋も衰えることから、ピントが合いにくくなるのです。

スマホ老眼 スマホなどを長時間見ていると、水晶体を取り囲む毛様体筋がこり固まった状態になり、ピントが合いにくく、ものがかすれて見えるようになります。普通の老眼との違いは、目の調節機能の一時的な不具合が原因であるため、早めの対処で回復が見込めることです。



「スマホ老眼」の放置は「眼精疲労」の原因に。

「眼精疲労」とは、頭痛や肩こりなどの全身症状がでて、目を十分に休ませても回復しない状態のこと。スマホ老眼やドライアイなどを放置し、目に負担がかかり続けることで起こります。



頭痛
目の筋肉の疲れを放置することで、頭痛が引き起こされるケースは少なくありません。というのも、脳は目が疲れていてもピントを合わせるために目の筋肉を働かせます。その負担が頭部にもかかり、頭痛が起こるのです。

肩こり
眼精疲労をそのままにしてスマホやパソコンの画面を見続けていると、それがストレスとなって肩回りの筋肉をこわばらせ、肩がこりやすくなります。肩こりが慢性化すると、ますます目が疲れやすくなる…といった悪循環に陥る可能性も。

首の痛み
目と首の動きは連動していて、それらを動かす筋肉も同様であるため、酷使により目の筋肉が疲労すると、首の筋肉も疲れて首がこります。首の筋肉の一部は後頭部に付着しているので、首のこりや痛みから頭痛が生じることもあります。

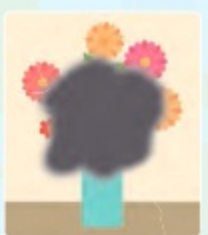


<こんな病気にも気をつけたい。>

白内障
水晶体が濁る病気。眼球の輝きが減り、白っぽくなるのが特徴です。加齢とともにすべての人に起こる可能性があり、視力が低下したり、まぶしさを感じやすくなりするため眼精疲労を引き起こします。



緑内障
視神経に障害が起こることで、視野が欠けたり狭くなったりする深刻な病気。加齢による代表的な病気のひとつです。気付いた時には失明寸前というケースも稀ではなく、日本人の失明原因の第1位となっています。



裸眼視力

1.0未満の若者はこんなに多い!

文部科学省が令和5年11月28日に公開した「学校保健統計調査-令和4年度(確定値)の結果」より
※20-30代の数値については、2018年マクロミル調査「年齢別の視力」の20代と30代の
裸眼視力1.0未満の数値の平均値

若者の目も 危ない! 「スマホ老眼」!

お子さん、
お孫さんは
大丈夫?



(%)

100

80

60

40

20

0



20・30代
72%



高校生
72%



中学生
61%

小学生
38%



幼稚園児
25%



20代で「老眼鏡」が 必要になる人も。

今や、幼児が使用している姿を目にするのも珍しくない程、全世代に普及しているスマホ。20~30代の若年層でも、目の疲れやかすみ、焦点が合わせづらいといったスマホ老眼の症状を訴える人が目立ってきています。目への負担が積み重なり、20代で老眼鏡をかけるケースも増え、スマホ老眼はまさに社会問題化しています。

高校生の7割は視力1.0未満。 孫世代もリスクへの備えが必要!

文部科学省が2022年度に実施した学校保健統計調査では、高校生の約72%が裸眼視力1.0未満という衝撃的な結果が明らかになりました。中学生でも約61%、小学生は約38%で、幼稚園児では約25%となっています。同調査の5年前の数値を見ると、高校生が約62%、中学生が約56%、小学生が約32%。調査時期の影響により単純比較はできないものの、子どもたちの視力が低下傾向にあるのは間違いありません。これもスマホやタブレットの長時間の利用による影響が考えられるでしょう。若年層も、目のケアをしていかななくてはならない時代なのです。

目を労わるための対策をはじめよう!

見直そう、

視生活!

しせいかつ

スマホとの距離は
30cmを
保ちましょう!



スマホと正しく付き合きましょう!

目が疲れたら、休息をとりましょう!

休憩編

スマホとの付き合い方で大切なのは、目を酷使しないこと。1時間に10分程度は遠くを見たり、目を動かしたりして緊張状態を和らげ、目を休ませましょう。

ちなみにアメリカでは、「20-20-20」ルールというものがあります。これは米国眼科学会が推奨しているルールで、20分間連続してデジタル端末画面を見たり、画面の文章を読んだりした後は、20フィート(約6m)離れたところを20秒間眺めることを勧めています。



環境編

スマホを見る環境も重要です。ついやりがちなのが、電車やバスなどで見る「乗車中スマホ」。揺れている環境で目を使うと、目が疲れやすく、眼精疲労のもとになります。その他、暗すぎる場所、明るすぎる場所も避けたいものです。

また、乾燥している場所での作業はドライアイをひどくします。部屋の湿度や空調の風向きにも気を配りましょう。意識的にまばたきをして目の乾燥を防ぐのも効果的です。

温める

目が疲れたときは、蒸しタオルや市販のホットアイマスク等で目を温めましょう。目の周辺の血流が促進され、こった筋肉をほぐす効果があります。

また、まぶたの近くにあるマイボーム腺(P5 図参照)という脂の分泌腺を温めると循環が良くなり、涙の蒸発を防ぐ脂が分泌されやすくなってドライアイ対策になります。ただし、目が充血しているときに目を温めると、充血が悪化するため注意を。

ストレッチ

スマホやパソコンなどを見続けることで目に疲れを感じる時は、目のピント調節機能、目の筋肉(毛様体筋)が緊張している状態にあります。ストレッチでほぐしましょう。

①まずは手元にピントを合わせる。②視線を手元から遠く、ギリギリでピントが合うところへ移す。③視線を再び手元に戻す。④これを5~10回ほど繰り返す。目の外側にも筋肉(外眼筋)があります。これをほぐすためには、ウイנקを右目と左目で交互に5~10回ほど行います。



目



にいいものを摂りましょう。



目の老化を予防する食生活を心がけましょう。

健康的な生活習慣と栄養バランスの整った食事は、目の健康をサポートし、老眼の進行を遅らせることが期待できます。明るい未来を迎えるために、今からケアを始めませんか？

時にはサプリメントという選択肢も。

年齢とともに進む目の老化のプロセスにおいて、栄養補給は特に大切です。かすみ目や老眼予防が期待できるルテインやアントシアニン、オメガ-3脂肪酸、ビタミン類を含むサプリメントを活用し、快適な視界を手に入れましょう。

こちらが目にいい栄養素。

食材もご紹介します。

アントシアニン

ブルーベリー・ビルベリー・黒豆・黒ゴマに含まれる青紫色の色素で、強い抗酸化作用があります。目や体の老化予防に欠かせない栄養素であり、加齢に伴う老眼・白内障・加齢黄斑変性等や視力低下の予防に効果が期待できます。



ルテイン・ゼアキサンチン

ケール・モロヘイヤ・ほうれん草・ブロッコリーなどに含まれる色素成分です。強力な抗酸化作用がある栄養素で、ブルーライトや紫外線から目を保護する効果があるとされています。



オメガ3脂肪酸

鯖や鰹、サケ、マグロ、亜麻仁油などに含まれている成分。網膜の健康を促進したり、加齢黄斑変性のリスクを低下させたりする効果があります。涙液の機能改善作用があり、ドライアイの予防が期待できます。



ビタミンA、C、E

トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、柿、イチゴ、さつまいもなどに含まれる成分。抗酸化作用が高く、ドライアイや老眼予防など、目のアンチエイジングにも欠かせない栄養素です。



スマホ老眼の検査とは？



「オートレフラクトメーター」という機械を使って体に無害な赤外線的光を目に当て、目のピントを合わせるために必要な屈折率(度数)を測定する検査です。この検査によって、近視や乱視、遠視などの有無や程度が明らかになります。



調節機能解析装置を用いて、目のピントを調節する機能や質をはじめ眼精疲労や調節痙攣、肩こりや頭痛などの不調を可視化できる検査です。検査時間は片眼で50秒程度のため、簡単に目の状態を調べられます。



近くのものを見るときにスムーズに黒目が鼻側に寄るかどうかを調べる検査です。ペン先のような小さなものを鼻に向けて徐々に近づけ、目の状態を観察します。近距離でスマホを長時間見ること、輻輳機能に異常が生じる可能性があります。



スマホやパソコンの画面をスクロールする際に使われる、視線と共に目を下に動かすときの角度(下方回旋)を調べる検査です。目を動かすときに使う眼筋が衰えると、下を見るための視線移動を負担に感じやすくなります。



スマホ老眼の進行度は検査で分かる。

あなたもすでに「老眼」かも！



監修
かとう眼科院長
加藤 利博 先生

日本眼科学会認定眼科専門医、日本眼科手術学会会員、日本眼科学会会員、日本眼科医会会員、日本医師会会員。
眼精疲労ケア・アイクリニック監修医。日々深刻化する眼精疲労の治療に積極的に取り組んでいる。

スマホ老眼は、放置していると症状が悪化するばかり。少しでも症状が出ている場合は、パソコンやスマホを見る時間を減らす、目薬での治療で症状を軽減させるなどの対策が必要です。快適に日常生活や仕事を続けていくためにも、スマホ老眼の検査を受けてみましょう。