

健康PLUS+

現代人の目を守るために

スマートフォン(スマホ)やパソコンなどで目を酷(酷)用することが多い現代。働き盛りの世代が気を付けた目のトラブルや、視力を維持するための生活習慣。セルフレアについて、「視力防衛生活」(シンクア出版)の著者である慶応義塾大学医学部眼科学教室非常勤講師の綾木雅彦さんに聞きました。(8月24日付)

慶応義塾大学医学部
眼科学教室非常勤講師
綾木 雅彦さん



あちまはまこと(眼)科専門医、医学博士。慶応義塾大学医学部眼科学教室非常勤講師。約40年間、眼科臨床に従事。1981年、慶応義塾大学医学部卒業。81年、同大学に留学。医学部研究フェロシ。昭和大学医学部眼科教授。国立病院機構埼玉南病院長、慶応義塾大学准教授などを歴任。学術論文を多数執筆し、最優秀眼科論文賞に選出。下ライオンについて多く著書。

取り上げてほしいテーマなど、ご意見・ご要望をお寄せください
dokusha@seikyo-np.jp

ポイント

- ① 目のトラブルは心身に影響
- ② 「寝転びスマホ」はNG
- ③ 画面から40センチ以上離す

スマホの長時間使用は、目の健康を損なうリスクがいくつもあります。まずは「スマホ距離」。近距離で長時間スマホを眺めることで、目の周辺筋の筋肉が疲弊し、ピントが合いにくくなってしまふものです。老眼は一般的に、40〜45歳ぐらいで始まることとが一般的ですが、近年は20〜30代でも増えてきています。

また、まばたきの回数が減るなどして「ドライアイ」の危険性も高まります。ドライアイは目の表面の涙の分泌量が減って乾燥し、痛みやまぶしさを感じたり、ピントが合いづらくなったりします。コンタクトレンズの人やレーシック手術をした人は特に注意が必要です。オフアイスワーカーの約6割がドライアイという報告もあります。

まばたきをせむに10秒間、両目を閉じてみてください。目を開け続けてみてください。目が痛くなったり、つらくなったりした方はドライアイの可能性が有ります。「ドライアイ」の女性には老眼になりやすいという研究もあります。

目を酷用することで視界が狭くなる、目に痛みや重さを感じたりする「疲れ目」にも注意してください。目は若い人の方が疲れやすい特徴があります。



ピントを合わせる能力が高く、目の筋肉運動が活発なためです。また、目の透明度も高く、光のまぶしさから痛みや不快感が出やすいことも原因の一つです。「ドライアイ」や「スマホ老眼」「疲れ目」を放っておくと、集中力や仕事のパフォーマンスの低下、頭痛や肩凝りを引き起こします。さらに、睡眠障害やうつ症状につながることもあります。また、スマホの長時間

これらの症状を改善する方法を紹介いたします。それは「まばたき」です。まばたきは二つの役割があります。一つ目は、「目の表面に涙を均一に塗り広げる」ことで、まぶたがワイパーのように涙を塗り広げ、目に適度な潤いを与え、老眼の進行を取り除き、表面を滑らかにしています。二つ目は、ブルーライトの遮断です。目を一定量を超えると、目の奥に一定量を超えると、目の奥

間使用は近視を進める恐れがあります。近視が強くなると、白内障や網膜剥離などの眼病にかかる危険性が4倍以上になってしまいます。

まぶたをしっかりと閉じる

まぶたをしっかりと閉じる

オススメ! 完全まばたき



「完全まばたき」は回数よりも「しっかりと深く」が大切。気が付いたときに、いつもより少し長めにまばたきを着地させるイメージで行う。

- ① 上まぶたを下ろし、0.5秒〜1秒、下まぶたとしっかり付ける
 - ② 目を開ける
- ※目の周りにシワができるほど力まない
※スマホやパソコンを長時間使用する人は、まぶたを2秒間しっかりと付けるのがオススメ

まぶたをしっかりと閉じる

まぶたをしっかりと閉じる

まぶたをしっかりと閉じる

まぶたをしっかりと閉じる

まぶたをしっかりと閉じる

生活習慣を見直すことも大切です。特に「寝転びスマホ」は避けましょう。座っている時より目と画面の距離が縮まってしまう。スマホは座って操作してください。

室内であれば、画面の明るさを落とし、色味を変える「ナイトモード」などの設定にする。パソコンで作業をする時は、画面を目線より少し下に設置する。視線がのびず下向きになるため、疲れ目やドライアイの

ヨコ洗顔



- ① 両まぶたを閉じた状態で、人さし指と中指をそろえてまぶたの上に置く
 - ② 左右の方向に優しく10回往復させる
- ※ベビーシャンプーや目元クレンジング剤を使用するのがオススメ

洗顔を時、まぶたの際にこびりつく老廃物を湯(湯)で洗い流し、涙の分泌を促す。

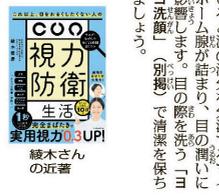
まばたき(別冊)をしてみて

まばたき(別冊)をしてみて

まばたき(別冊)をしてみて

目を疲れをほぐすストレッチ。ピント調節力を鍛え、老眼予防にも効果的。

- ① 利き手の人さし指を目から約30センチ前に置き、指先を1秒〜2秒見る
 - ② 指先の延長線上の6センチ以上遠くを1秒〜2秒見る
 - ③ ①と②を交互に20回行う
- ※電車の中で「近く」と「窓の外景色」を交互に見てもOK



イメージ写真はPIXTA

緑のボタン

やさしい未来へ

大王グループは環境配慮型企業として
地球の再生を目指し、
持続可能な森林経営を行っています。







詳しくはこちら▶

