

「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、最近で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
- 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
- 朝はスマホの画面がよく見えるが、夕方は見えにくくなる
- 以前は読めていたスマホの文字が、最近読みづらい
- 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！

「スマホ老眼」の予防法

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

