

画面を長時間……斜視や視力低下

依存 社会

第一部 スマホ④

千葉県の高校3年生の女子生徒18人は5月、学校での検診で初めて「斜視の疑いがある」と言われた。

高校入学後、目に違和感を覚えることが増えた。中学時代に1・5あった視力が1・0と0・6に下がり、乾きや疲れを感じる。

原因として思い当たるのはスマホへの依存だ。片道1時間の通学中、ほとんど動画を見て過ごす。「新型コロナで休校中は授業もスマホ動画で受けていた。1日のほとんどを画面を眺めて過ごしていた」という。

浜松医科大学教授(小児眼科)の佐藤美保さんによると、スマホを長時間見続けることで急性内斜視を発症するケースがある。黒目が内側に寄り視線がずれる症状だ。

小さな画面を20センチ程度の近さで見続けると、両目は内側に寄った状態になり、長時間続くとも動かしにくく筋肉が固定されてしまうことがある。

「5、6年ほど前から手術が必要な患者が増えてきたと感

じる」

日本弱視斜視学会などが行った調査では、回答した医師

スマホを見続けると



黒目が内側に寄ったままになる可能性も

首や手にも負担

意識的に休憩を



患者を診察する松井さん。「スマホを見る時の姿勢は首への負担が大きい」と話す

371人のうち122人が「2018年の1年間で、スマホなどの使いすぎが原因とみられる急性内斜視の子どもや若い患者がいた」とした。深刻な事態として現在、実態調査をしている。

スマホの長時間使用で、目のピントが合いづらくなり手がぼやける症状に悩む人も増えている。

みさき眼科クリニック(東京都渋谷区)院長の石岡みさきさんによると、「スマホ老眼」と呼ばれる症状だ。レンズの役割を果たす水晶体の厚さを変える毛様体筋が、水晶体を厚くした状態でこり固まり、ピント調節ができなくなるとい

う。正確には「調節緊張」という症状で、加齢による老眼とは異なる。

「目の疲れ」と訴える20・30代が多くなった。スマホ普及前にはなかったと指摘。「仕事でパソコンを使った後、休憩中にスマホを見ていたら、目が休まらない」と注意を呼びかける。

スマホを使う姿勢は首への負担も大きい。

成人の頭は平均で約6キ、石岡さんは「最近『目が疲れた』と訴える20・30代が多くなった。スマホ普及前にはなかった」と指摘。「仕事でパソコンを使った後、休憩中にスマホを見ていたら、目が休まらない」と注意を呼びかける。

片手で持ったスマホを操作するため、親指を動かす過ぎで手首がけんしょう炎を起す人もいる。聖隷浜松病院(浜松市)手外科・マイクロナージャリーセンター長の大井宏之さんによると、手には筋肉と骨を結びつけるけんが通り、それを取り囲むトンネルのようなけんしょうがある。親指の使いすぎで、手首と親指側のけんがけんしょうがこすれ、炎症を起すという。

正式には「ドケルバン病」だが、最近「スマホ指」とも言われる。

無意識にスマホに没頭することで、健康がおびやかされることもある。意識的に休憩を挟みながら上手に付き合っていきたい。

目を閉じ休ませる

スマホの依存を防ぎ、健康を守るためにはどうすればいいのか。とにかくスマホの画面から目を離す時間を増やすことが大切だ。

藤田眼科(千葉県我孫子市)院長の藤田博紀さんが提唱するの

が、こまめに目を閉じる「アイクロー」という方法。「アイ・クローズ」をもじって名付けた。周囲の安全を確認したうえで、短時間でもいいから目を閉じる。日常生活の中には目を閉じても差し支えない時間が意外とある」と藤田さん。

例えば、トイレの中や電話中など特に視覚を必要としないとき

に、10秒間でもいいので目を閉じるようにする。涙の蒸発を防ぐほか、目を開けた後は自然とまばたきの回数が増えるため、涙の分泌が促進され、目の乾きを防ぐことができるという。

藤田さんは「狭い室内など遠くを見て目を休めることができない場所でもできる」と話す。

* スマホに関する意見や依存についての悩みなどをお寄せください。連絡先を明記のうえ、〒100・8055 読売新聞東京本社生活部「依存社会取材班」へ。ファクス(03・3217・9919)、電子メール(kurashi@yomiuri.com)でも受け付けます。

くらし

コロナ禍の今、学生時代の友人らとのやり取りは専らLINEだ。週に数回お互いの近況を送り合う。

幸運のドクダミ探して

最近盛り上がった話題はドクダミだ。この時期、我が家の庭はドクダミの花が満開になっている。白くて花びらのようにみえるのは苞と呼ばれる葉だ。花瓶にさしてトイレに飾っており、写真を撮って友人たちに送ると、色々な使い方が送られてきた。根が張ってしまつたので目の敵にしてすぐに引っこ抜いてしまつ人もい

ば、葉を煎じてお茶にしたり、入浴剤にして楽しんだりする人もいて様々だ。

その中に、苞が普通は4枚なのに5枚の時があり、それを見つけたら幸運になるらしいという話があった。「え、そうなの?」じゃあ探してみようよ」ということで皆が庭や道端で探し始めた。まだ一人しか探してないが、会うことができなくてもこんな楽しみがあったのだ。

コロナ禍が早く収束し、皆と会話を食事を楽しめる日が訪れることを願って、目をくらしながら探すと日々だ。

(東京都八王子市・片岡雅子 66)

こどもの詩

おばけ
おばけがきたー
キャー
こっちはないでって
かほ さわいだの
かほ ないちゃったの
心ぞうがふるえたの
白いおばけは
おかあさんだったの
(埼玉県鴻巣市・
どんぐり保育園3歳)

くらし 家庭

新島 花穂

と、おばあさまにご報告。おかあさまは顔にパックをしていたそうです。(平田俊子)

調理家電の火災事故注意

電子レンジやオーブントースターなど、調理家電を使用中に発生する火災事故が増えている。コロナ禍のため自宅で料理をす

武田 篤 国立病院機構仙台西多賀病院長(仙台市)

医療ルネサンス No.7544

詠んで生きる フレイル ④

は青い
さん
発表
スに
く、
ロク
の梅
くも
と、
来、
たが
ある



めま
る必
要

A 診

わばつた
症状が出
している
神経伝達
ことが現
になりま
メネシ