目の健康を守るご自愛eyeメソッド

朝目覚めてから夜眠りにつくまで、休むことなく働いている私たちの「目」。
毎日頑張る目を、優しくいたわる生活を心がけてみませんか？

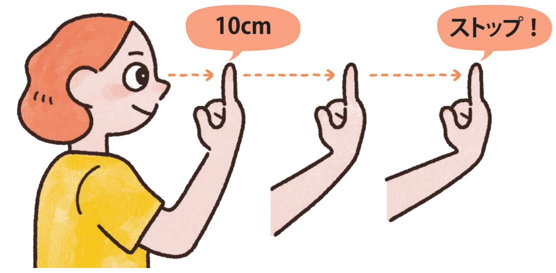
若い世代に急増中！「スマホ老眼」

最近、若い世代を中心に、「手元が見づらい」、「近くを見た後に、遠くを見るとぼやける」など、老眼に似た症状の訴えが増えています。

これらの症状は、俗に「スマホ老眼」と呼ばれ、長時間手元を見続けることで、目のピントを調節する筋肉（毛様体筋）が疲れてきて近くにピントが合いづらくなって起こります。症状は目を休ませると改善しますが、放置すると頭痛や肩凝りが悪化することも。

今や生活必需品のスマホですが、使い過ぎには気を付けて、若々しい目を保ちたいですね。

やってみよう！ スマホ老眼チェック



1 人差し指を目の前10cmの位置にかざす。

2 少しずつ指を遠ざける。

3 指紋にピントが合ったらストップ

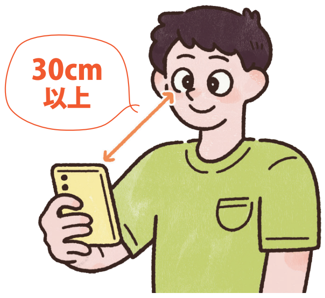
3の位置と目の距離が30cm以上の場合は、スマホ老眼かも！

※加齢による老眼との区別はできません。20〜30代の方や、長時間スマホを見た後などにピントが合う距離が長くなる場合は、スマホ老眼の可能性が高いです。

今日からスタート！ 目に優しいスマホ生活

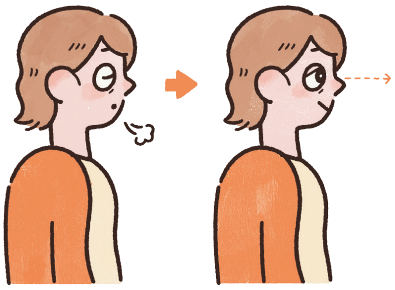
スマホの使い方を見直して、スマホ老眼を予防・改善！

スマホを目から離す



スマホと目の距離は、30cm以上が理想的です。画面の大きな機種を使う、文字を大きくするなどして、目から離して見ることができるように対策を。

休憩ついでに遠くを見る



画面を見続けず、20分に1回は意識的に目を閉じて。約10秒目を閉じたら、5mほど遠くを約30秒眺めて目の筋肉を緩めましょう。

寝る前にスマホを見ない

スマホ老眼改善には、睡眠で目を休めることも大切。スマホの光は脳を覚醒させ、睡眠の質を下げることがあるので、できれば就寝2時間前にはスマホの使用を切り上げて。

こんな時も気を付けて

スマホに限らずパソコン作業や読書、手芸など、手元を長時間見続けると老眼のような症状が現れやすくなります。小まめに休憩をするなどして、目にかかる負担を減らしましょう。

監修　眼科かじわらアイ・ケア・クリニック　院長
梶原一人（かじわら　かずと）

慶應義塾大学医学部卒。ハーバード大学研究員、スタンフォード大学リサーチ・アソシエート。2006年に「眼科 かじわらアイ・ケア・クリニック」を開設。レベルの高い医療の提供だけでなく、「眼科難民®」を救うため「患者さんの立場になって優しく心のこもったケアをする（TLC=Tender Lovely Care）」を実践し、行列ができる評判のクリニックとなっている。