

目の健康を守るご自愛eyeメソッド

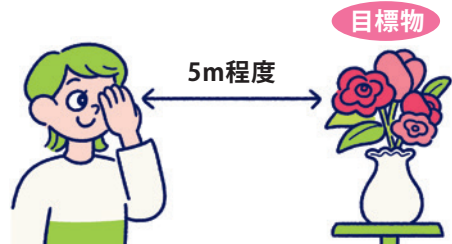
朝目覚めてから夜眠りにつくまで、休むことなく働いている私たちの「目」。
毎日頑張る目を、優しくいたわる生活を心がけてみませんか？

あなたは「急性内斜視」大丈夫？

スマホなどのデジタル機器の長時間の使用が原因と考えられる急性の内斜視、通称「スマホ急性内斜視」が若い世代を中心に増えています。

内斜視とは、黒目が内側に寄って、左右の視線が合わなくなった状態のこと。物が二重に見える、遠近感が分かりづらくなるなどの症状が現れます。スマホ急性内斜視は、スマホなどの使い方を見直すと改善することが多いですが、改善しない場合は眼科での治療が必要です。また、急性内斜視は、脳の異常などが原因の場合もあります。気になる症状がある時は、早めに眼科を受診するのがおすすめです。

やってみよう！ スマホ急性内斜視チェック



- 1 両目で5mほど先の目標物を見て、ピントを合わせる。
- 2 片目を隠して見て、両目で見た時との目標物の見やすさを比較する。

片目で見た時の方が見やすい場合
スマホ急性内斜視の可能性が！

※眼鏡やコンタクトレンズは装着した状態で行ってください。

普段から
気を付けたい

スマホとの付き合い方

毎日使うからこそ、使い方を
見直して目の健康を守ろう！

使用時間を見直す



普段自分がどのくらいスマホを見ているかご存じですか？ スクリーンタイム機能などで1日の使用時間を確認し、長時間使っている場合には、今より少しでも使用時間を減らす心がけを。

定期的に目を休める



スマホ急性内斜視の予防には、連続してスマホを見ないことも大切です。少なくとも20分に1回は30秒以上画面から目を離し、遠くを眺めて目を休ませてください。

寝ながら使わない



スマホと目の距離は30cm以上を保つのが理想的ですが、寝ながらスマホを使うと距離が極端に近くなりがちです。また、左右の目で、スマホを見る距離に差ができることもあるので、内斜視のリスクが高くなります。

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。