



目の健康寿命を延ばす

監修:松本眼科 院長 松本拓也

若い世代に増加! スマホ急性内斜視

生活に欠かせなくなったスマホやタブレット。その使いすぎで急性内斜視、通称「スマホ急性内斜視」になる人が若い世代を中心に増えています。まずは生活をふりかえり、予防を心がけましょう。

片目が内側に寄り、ものが2重に見えるようになる

私たちがものを見る時、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になります。

スマホやタブレットを近距離で見続けて寄り目の状態が続いたことで、内直筋の力が強くなり、片方の目が寄り目のまま戻らなくなる人が10~20代を中心に増えています。これがスマホ急性内斜視で、両目の焦点が合わなくなり、ものが2重に見えるなどして勉強や仕事などに影響が出ます。

スマホ急性内斜視

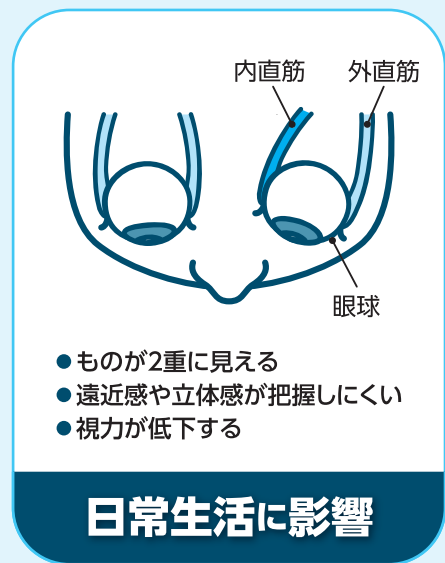


スマホなどを近距離で見ると寄り目になる

毎日、長時間スマホやタブレットを見ていると



片方の目が寄り目のまま戻らなくなり「スマホ急性内斜視」に



スマホやタブレットの使い方に注意して予防しよう

スマホ急性内斜視はある日突然発症し、自分では気づきにくいいため発見が遅れることがあります。そうならないために、日ごろからスマホやタブレットの使い方に注意して予防することが大切です。



子どもがいるご家庭では、スマホやタブレットを使う際のルールを決めましょう



異変があればすぐに眼科を受診

子どもはとくに自覚しにくいいため、大人がよく観察し、異変があればすぐに眼科を受診しましょう。発見が早ければ、スマホやタブレットの使用を制限するだけで症状が改善することがあります。常にものが2重に見えるなど症状が進んだ場合は、メガネを使った治療や手術を行うことになります。