



スマホ急性内斜視について知ろう！

みなさん、こんにちは！4月は新生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。わくわくドキドキですね！学生の方は、進学に合わせてスマホデビューすることもあるのではないのでしょうか？電話をしたり動画をみたり、なんでもできてとっても便利なスマホですが、夢中になりすぎると困った症状が現れることがあります。

スマホ急性内斜視とは・・・？ 右目か左目どちらかが内側に寄っている状態を「内斜視」といいます。内斜視のうち、スマホやタブレットなどを長時間見るようになった後に起こるのが「スマホ急性内斜視」です。健康な目はものを見る時に両目が見たいものの方向を向いています。両目を同時に使うことによってものを立体的に見ることができるのです。スマホ急性内斜視は片方の目が内側に寄っているため、ものが2つ横に並んでいるように見える「複視」を自覚するようになります。

複視をそのままにしておく・・・ 最初は遠くを見る時にだけ複視を自覚しますが、症状が悪化すると複視の状態が続いてしまい遠くを見ても近くを見ても複視を自覚するようになります。この状態を放置すると片方の目で見えているものを脳が消してしまうようになり、両目を使ってものを立体的に見ることができなくなります。

気をつけたいこと スマホを至近距離で長時間見続けることが原因のひとつといわれています。目とスマホの距離が30cmよりも近いと目を寄せて見ることになります。この状態が長く続いた後、両目を外側に広げる動きができず、内斜視が起こると考えられています。そこで気をつけてほしいことを4つ紹介します！

- ① スマホやタブレットを **見る時間を減らす**
- ② スマホやタブレットを **30cm 以上離して見る**
- ③ スマホやタブレットを **30分見たら遠くを見たり目を閉じたりして休憩する**
- ④ **自分の目に合ったコンタクトレンズや眼鏡を使用する**



ゲーム機も
気をつけよう！



スマホ以外の楽しみをみつけることが大切です。スマホと適切な距離を取って予防しましょう！

【4月の診察に関してお知らせ】

11日(金)は院長所用のため午後の受付は16時までです。4月の水曜日は院長が学校健診・往診などに行くため受付は11時までです。午後は通常通り休診です。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いたします。

3日(木)・5日(土)・10日(木)・17日(木)・24日(木)は、院長と非常勤医師の2名で診察をします。

編集者より



私が初めて買ってもらったのはスマホではなく、いわゆるガラケーでした。それまで自分の携帯電話なんて持っていなかったので、すごく嬉しかったのを覚えています。(もう15年くらい前のことですが…)スマホのようにアプリなんてなくメールや電話で使う程度でしたが今思えばそれでよかったかなとも思います。スマホだといつ見すぎてしまいますよね…。

院長より

先日、20年ぶりに栗林公園に夜桜を見に行きました。前日は暖かかったのに、その日は冷え込み、風も強かったため、ゆっくりと桜を鑑賞したかったのですが、寒さに耐えきれず早々に帰ってしまいました。少しずつ春らしくなってきましたが、まだまだ寒暖差が大きい日が続いています。皆様もどうか健康に気を付けて元気に新年度を迎えられますように。