



保健だよ!



令和3年 10月
志貴野高等学校 保健室



10代でもなるスマホ老眼とは?

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



手元が見にくい



夕方になると物が見づらい

ピントが合わない

<目に負担をかけない習慣とは?>

- 👁️ スマートフォンやパソコンを使うときは、1時間以上見続けられないように休憩をとる
- 👁️ 目と画面の距離を30センチ以上離す
- 👁️ 意識的にまばたきをする
- 👁️ スマートフォンやテレビ、読書など、目を使うときは部屋を明るくする
- 👁️ 十分な睡眠を取って目を休ませる
- 👁️ スマホにブルーライトカットのフィルムを貼る



目の不調は、身体や精神にも影響を与える

身体的不調

精神的不調



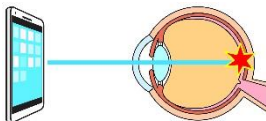
肩こり、首や背中への痛み、手指のしびれ など



イライラ、不安感、不眠、食欲低下、疲労感 など



ブルーライトによる睡眠不足



ブルーライトは紫外線に近く、人間の目に見える光の中では最も波長が短く強いエネルギーを発している。

寝る前や夜間にブルーライトを浴びると、睡眠ホルモンといわれているメラトニンの分泌が抑制される。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと勘違いしてしまい、体内時計がずれてなかなか眠れず、朝起きるのがつらいといった状態を引き起こしてしまう。



スマートフォンは、強い光を発していて注意が必要です。寝落ちスマホはやめましょう。



こんなことありませんか？

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目やこなど
があれば目の病気が隠れているかもし
れないので、コンタクトレンズを外して眼科に
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があ
ります。ドライアイになると、涙が目
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷
ができやすくなります。目が乾くなどの症状が
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

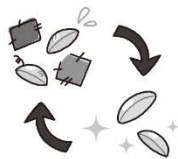
目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG！

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると
細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

当てはまれば
ドライアイかも？

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい！

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が
長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライ
アイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で ● 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く ● エアコンの風が目にあたらないようにする

痛！！

目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶ 涙と一緒に流してしま
いましょう。水を張
った洗面器でまばたき
をする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶ すぐに冷やしましょ
う。目の痛みや見づら
さなどの症状があれば
早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶ 流水で洗い流します。
ラベルに受診をすす
める表記があったり、痛
みが残る場合は病院へ。