

# 眼科 明石医長の記事が掲載されました！

## 電子機器で疲れ目に

### 距離保ち適時休憩を



明石梓医師

近年、電子機器の発達に伴い私たち現代人は長時間スマートフォンやタブレット、パソコンを見る機会が増えていきます。

患者さんによく聞かれる「先生、目を使いすぎたら病気になりますか」という質問には「目を使いすぎて怖い病気になることはありませんが、疲れ目の原因にはなりますよ」とお答えしています。

電子機器の長時間使用がなぜ目の疲れを引き起こす

かは、いくつか原因がありますが、大きな要因に「物を見るとききの距離の近さ」があります。

目の中にはピント調節を行う筋肉があり、毛様体筋と言います。近くの物を見るときにはこの筋肉が収縮しており、いわば目が頑張っている、緊張している状態です。

通常、目で物を見るとききの距離はパソコンでは50センチ、タブレットは30〜40センチ、スマートフォンは20〜30センチくらいとされています。近くの物を見れば見るほど、毛様体筋は頑張る必要があるため、この結果から考えるとスマートフォンが最も

毛様体筋に負担がかかることとなります。

一般的に「老眼」とは毛様体筋が衰えて近くが見えにくくなることなので、ただでさえ見えにくい中、近くの物を見続けるといふ動作は毛様体筋が疲労し、疲



れ目の原因になります。

これを避けるには、ある程度電子機器と目の距離を保ちながら（少なくとも30センチ以上）、30分たったら遠くの物を見て目を休ませる、など適時休憩をとることが大事です。

老眼症状が出ている方は電子機器を見るときは適正な眼鏡の装用が必須です。電子機器を見ているときは瞬き回数が低下するため、ドライアイ用の点眼薬の併用が疲れ目症状の軽減につながります。

今後、電子機器はさらに進歩していくため、われわれの生活と切り離せないものになることは明白です。目の健康を意識しながら、上手に付き合っていきましょう。

(明石市医師会 明石梓医師 II 眼科)