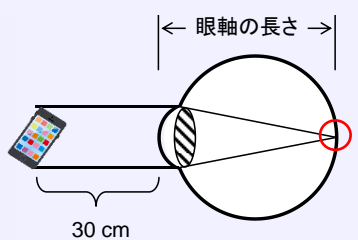


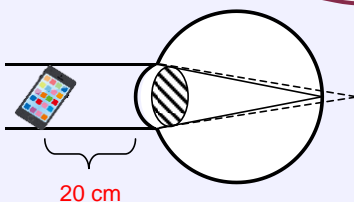
スマホによる眼への主な影響と予防策

眼への主な影響

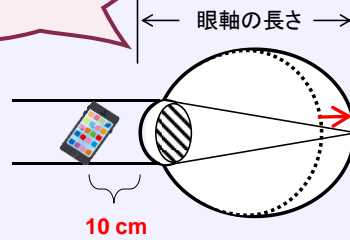
< 近視 > (眼軸近視の場合)



正視(正常)の状態。網膜でピントが合っている(○)。



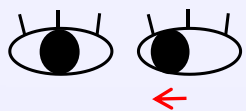
スマホを近づけ過ぎたため、網膜でピントが合わなくなり、水晶体(●)が厚くなることでピントを合わせている。



さらに近づけ過ぎたため、水晶体だけでは調節できず、眼球が変形する(眼軸が長くなる)ことでピントを合わせている。たちが悪い近視です!

眼球が変形すると元には戻らず、様々な眼の病気にかかりやすくなったり、失明につながることもある...

< 内斜視 >



スマホを眼に近づけた状態で1日に4時間以上使用すると、片方の眼球の向きがずれて視線が内側に寄ってしまい、元に戻らなくなる内斜視になるリスクが高まります。内斜視になると物が二重に見えるようになり、治療には手術が必要になることがあります。

予防策

(その1) スマホの使用時間を決める



あらかじめスマホを使う時間を決めておき、それ以外の時間は**使用しない!**

(その2) 20-20-20 ルール



連続して**20分間**スマホの画面を見た後は、**20フィート(6m)**離れたところを**20秒間**眺める。

→ 定期的に遠くを眺めることで、水晶体が厚くなった状態で固まったり、眼軸が長くなることを防ぐ。

参考: 日本眼科医学会 HP、日本弱視斜視学会 HP、日本近視学会 HP、病気が見える 12 眼科 (メディックメディア)、子どもの近視ハンドブック (2022年4月: 参天製薬)

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用などについて、相談・聞きたいことがある人は保健室まで!
8月17日(木) 11時30分 ~ 12時15分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 大久保大登、越田開成

