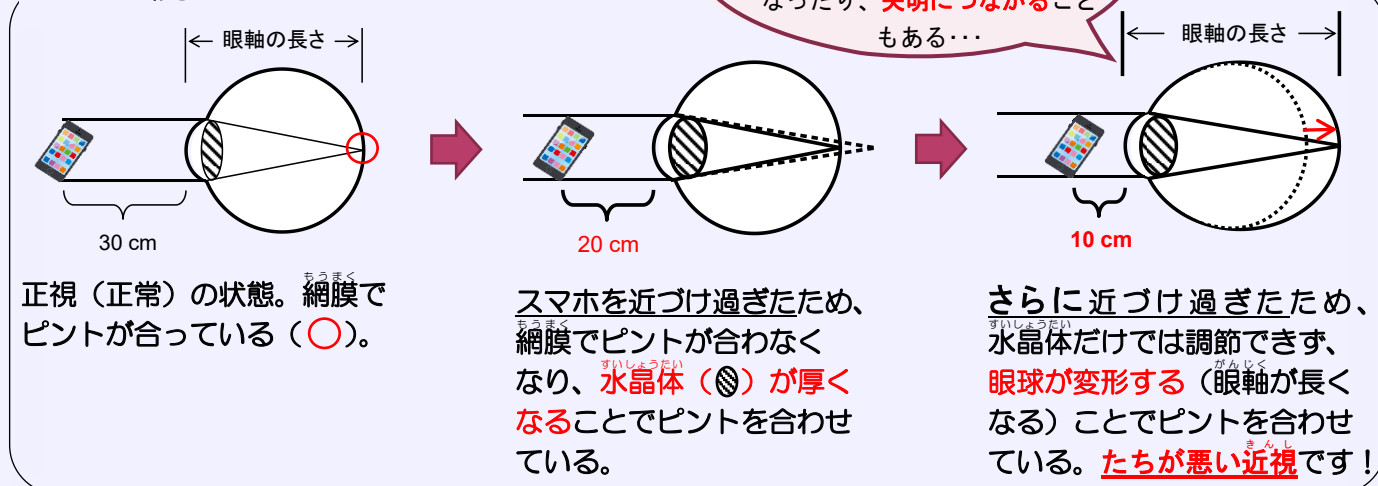




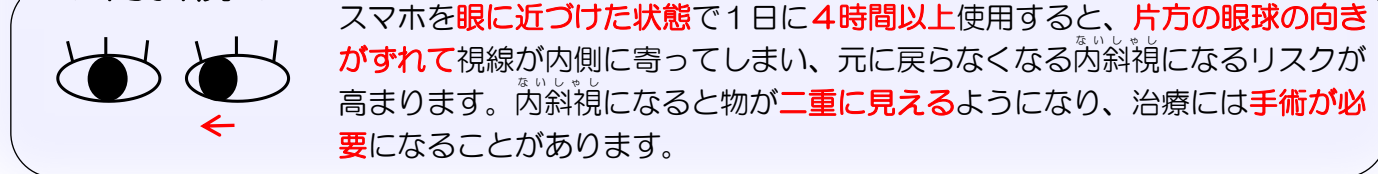
スマホによる眼への主な影響と予防策

眼への主な影響

< 近視 > (眼軸近視の場合)



< 内斜視 >



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 (2024 年 8 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。

《 一出張相談会 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!
7月7日(火) 12時35分 ~ 13時20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 奥村桃花 中野加愛

