



スマホ×目



「スマホは目に悪い」の科学的エビデンス

身近な近視・ドライアイから失明まで

スマホが目に悪いことを、私たちは「なんとなく」感じています。「暗いところで本を読むと目に悪い」「テレビを近くで見ると目が悪くなる」と同じように、「スマホの見過ぎも目に悪いはず」と直感的に考えています。しかし、スマホはなぜ目に悪いのでしょうか？具体的に目にどんな影響が出るのでしょうか？

スマホに起因するさまざまな目の不調

スマホの使いすぎによる目の不調の具体例は、**ドライアイ**・**眼精疲労**・**急性内斜視**・**近視**などがあります。



※1 社会的：矯正視力が0.1を下回っている状態

※2 機能的：視力があるが、まぶたが閉じてしまうなどで見えない状態

「**ドライアイ**」はその名のとおりに、目の表面が乾く病気です。スマホの小さな液晶画面を長時間見つめることで、目が乾いて目の表面に傷が付き、さらに進むと涙の組成が変わり、目の表面の傷を悪化させます。ドライアイによる精神的に不快な状態が続くと、集中力が「ガクン」と落ちます。知識を吸収し、経験を身につけていく時期の子どもには、望ましくない病気です。

「**眼精疲労**」はよく聞く病名ですが、目の「凝り」と表現するとわかりやすいでしょうか。私たちの目にはオートフォーカス機能がついています。オートフォーカス機能が作動しているとき、カメラのレンズは前後に忙しく動きます。人間の目も同じで、忙しくピントを合わせる動きによって、凝り（＝疲労）を引き起こします。

「**急性内斜視**」もスマホ中毒の若い人を中心に近年増加しています。内斜視とは左右どちらかの目、あるいは両方の目が内側に向いて固まってしまう状態です。それが急激に起こることで、視力自体は残っていても物理的にもものを見ることが難しくなり、※1社会的・※2機能的な失明にもつながる重篤な病気です。症状が軽い場合には、目を休めることで回復します。進行すると手術が必要になりますが、手術をしても元どおりの状態に戻すことは困難です。

スマホを見続けると

両目が内側に寄る
急性内斜視
どちらかの目が内側に寄ったままになる



成長期に進行しやすく取り返しのつかない「軸性近視」

近くでものを見る時間（＝近業時間）が長い人は近視になりやすい、進行しやすいことは経験的にも研究的にも知られています。近くのものを見る時、目がピントを合わせる方法には、大きく2つの方法があります。ひとつは人の目の中にある水晶体（レンズ）の厚みを変える方法。もうひとつは、目の大きさ（＝眼軸長）を大きくすることでピントを合わせる方法です。水晶体の厚みを変えてピントが合う間は、本格的な近視ではありません。しかし、ピント合わせがうまくいかないほど近業時間が増えると、目は眼軸長を伸ばしてピントを合わせようとして本格的な近視となり、元には戻らなくなります。

生涯にわたり、子どもたちの目を守るためにできる2つの方法

①近業時間を短くする

②戸外活動（明るいところでの活動）の時間を増やす

この二つをするだけで、近視の予防と抑制ができる！

子どもの目はとてもやわらかいし、成長期には目も成長して大きくなるよ。だから、子どもの目は、近業時間が長いとより大きくなり、軸性近視が進行してしまうんだ。軸性近視は一生涯進行して、40歳以降になると失明へと至るさまざまな病気が出てくる可能性あり。

「**大人もスマホに向き合う姿勢を変える**」子どもの前だけでも、必要なとき以外はスマホを使わない、そのような素朴な行動の先に、子どもたちの豊かな未来が開けているのかもしれない。

※雑誌「健」子どもとスマホより

