ほけんだより

10月

令和５年 10月号
安慶田中学校
保健室

＼ 10月10日❤目の愛護デー　目の健康について考えよう！ ／

10代でも老眼になる可能性がある・・・!?

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

スマホ老眼になってない・・・？

チェックしよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

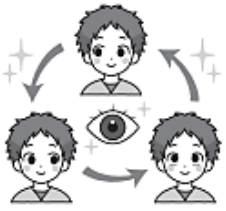
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

目を動かす✨

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る✨

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。

まばたきをする✨

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。

目を温める✨

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。