



スマホ老眼を予防しよう！

10月10日は「目の愛護デー」ということで、今回は、「スマホ老眼」についてまとめました。
ぜひ最後まで読んで、健康管理に役立ててもらえたらと思います。

スマホ老眼って...？

スマホ老眼とは、スマホなどの画面を長く見続けたために目のピント調節がうまくできなくなり、ものが見えにくくなってしまうことをいいます。
原因は、主に以下の3つです。

【1】毛様体筋の緊張

スマートフォンを長時間近距離で見続けると目のピントを調節する「毛様体筋」が凝り固まり、遠くを見ようとしても筋肉が緩まずピントが合わなくなります。

【2】まばたきの減少とドライアイ

画面に集中するとまばたきが通常の半分以上に減り、目の表面が乾燥します。
乾燥は視界のかすみを引き起こし、ピント調節機能をさらに阻害します。

【3】ブルーライトによる刺激

強い光刺激は目に負担をかけ、筋肉の疲労を加速させます。
また、夜間の使用は睡眠の質を低下させ、翌日の目の回復を妨げます。

下記のチェックリストで自身の症状をチェックしてみましょう！

チェックリスト

- ☐ スマホの小さい文字がよく見えない
- ☐ スマホを見たあと、画面から目を離すとぼやける
- ☐ 夕方になると、物が見えにくくなる
- ☐ 目が疲れている感じがする



ん...？
文字がぼやけて見えへん...

対処法と予防

●「20-20-20」ルールの実践

20分ごとに、20フィート（約6メートル）先を、20秒間眺める習慣をつけましょう。これにより、緊張した毛様体筋をリラックスさせることができます。

●視聴距離と環境の改善

距離：目から30～40cm以上離して使用します。

明るさ：周囲の明るさに合わせ、画面が眩しすぎないように調整します。

●意識的な「完全なまばたき」

意識的に目をしっかり閉じ、涙を眼球全体に行き渡らせることでドライアイを防ぎます。

●温熱ケア

就寝前などに蒸しタオル等で目を温めると、血行が促進され筋肉の凝りがほぐれます。



【番外編】「三次喫煙」って...？

皆さんは、「三次喫煙」って聞いたことがありますか？

三次喫煙とは、副流煙が家の壁や埃に吸着し、その後、空気成分と反応し有害物質を生成し、再放散や埃から吸収することを指します。

“服や部屋についたにおい”と言うとイメージしやすいかもしれません。

三次喫煙は新しい概念であるため、健康被害の程度についてはまだ研究段階の部分もありますが、残留物質に有害性があることは事実です。

喫煙者自身が自分の健康について考えるだけでなく、周囲の人への健康にもこれまで以上に配慮することが大切です。

※本学では、受動喫煙防止のため、大学敷地内はもちろん大学周辺も含めて全面禁煙となっています。喫煙を発見次第、厳正に対処します。

最後までお読み頂きありがとうございました！

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、引き続き体調管理には気をつけていきましょう！

体調に関して不安なことや気になることがあれば、いつでも学生課・保健担当にご相談ください！