



紀北工業高校 保健室

10月になり、季節が初り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとってからだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



# 10代でも老眼になる!?

「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。そして最近、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るそうです。

## 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つでもあてはまったら「スマホ老眼」かも… スマホの使い方を振り返ってみよう!

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ってしまいます。



## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使いすぎは禁物ですが、使わないうけにもいきません。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。どれも簡単なものが、すぐにできますよ!

<p><b>まばたき</b></p> <p>意識してまばたきをし、目の表面を潤そう。</p> 	<p><b>遠くを見る</b></p> <p>遠くをみて目の筋肉をゆるめてリラックスさせよう。</p> 	<p><b>あたためる</b></p> <p>血流を良くして、目のまわりの筋肉をやわらかくしよう。</p> 	<p><b>眼球ストレッチ</b></p> <p>眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。</p> 
---	---	---	---