

## 子どもも 大人も 目を大切に

新型コロナウイルス感染症の流行により、自宅で過ごす時間が増え、スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機などのデジタルデバイスを使う機会が多くなっていませんか。

デジタルデバイスの過度の使用は、首から肩・腕・背中にかけての痛みやしびれ、イライラや不安感、眼精疲労、ドライアイなど身体へ悪影響を及ぼします。

スマートフォンは、本や新聞などと比べて平均 10 cm 近い距離で画面を見ているため、ピントを合わせる力が約 1.7 倍必要になり、より疲れやすくなります。子どもはピントの調節機能が優れているので疲れを自覚しにくく長時間近くを見てしまい、そのことは、近視の進行の原因となります。

また、近くを見る時は、両目を内側に寄せる輻輳（ふくそう）を行うのですが、長時間になると、二重に見える複視を自覚したり、急性の内斜視を発症する可能性があります。一方、外斜視の傾向のある方は、輻輳により疲労しやすいため、無意識に片目で見てしまい、外斜視を悪化させるといわれています。

在宅勤務やオンライン授業が続くかもしれませんが、画面から適切な距離を保ったり、画面の大きいデスクトップや外付けモニターを使用したりするなど、目が疲れにくい環境を作りましょう。また、30分に1回は視線を外して目を休めるようにしましょう。目を大切にしてください。

令和3年9月  
大川 記羊美