

スマホと目の影響について



スマホ（スマートフォン）は現代の生活に欠かせない存在です。

分からないことがあればどこでも、すぐに検索して調べることができ、気軽に動画や音楽を楽しむことができる本当に便利な道具です。家を出る時に忘れたとしたら、とても不安な

一日を過ごすでしょう。また、小さなお子さんがグズった時にスマホ動画を見せるとたちどころに泣き止む魔法のツールでもあります。しかし、便利なスマホも良いことばかりではありません。スマホが大人のみならず育ち盛りのお子さんの目にどのような影響をあたえるのかをまとめました。

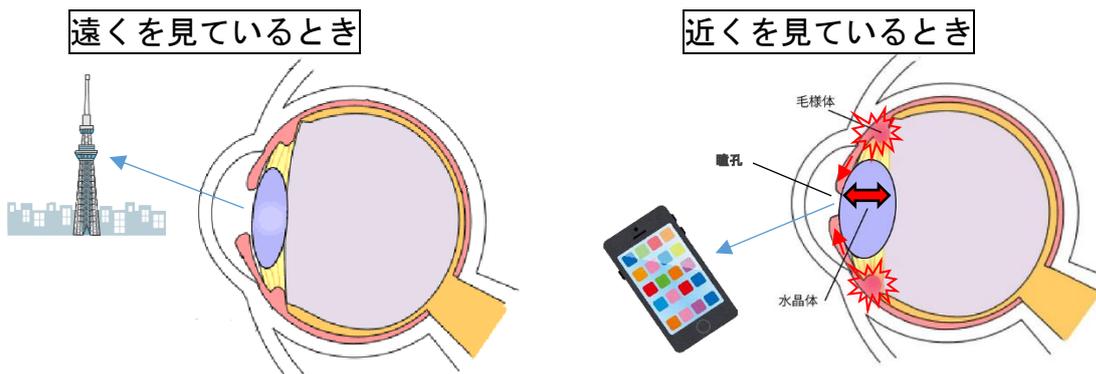
1. 夜長時間のスマホ操作は控えましょう。

スマホ画面（ブルーライト）を見続けると覚醒を促すホルモン（セロトニン）が分泌されます。夜に長時間スマホ操作しますと深い眠りを妨げます。朝すっきり目覚め、夜ぐっすり眠る周期（体内時計）が乱れ不眠の原因となるのです。特に朝が苦手なお子さんには夜9時以降のスマホ操作は控え十分な睡眠を与えてください。



2、スマホで老眼になるの？

近くにピントを合わせる時、筋肉(毛様体筋)が緊張し水晶体が厚くなります。スマホを長時間見続けると緊張した筋肉が元にもどらないためピント合わせが困難となることを「スマホ老眼」と言います。加齢による老眼とは違いますので目を休憩することで回復しますが、小さなお子さんの場合、回復までの時間がかかることがあります。



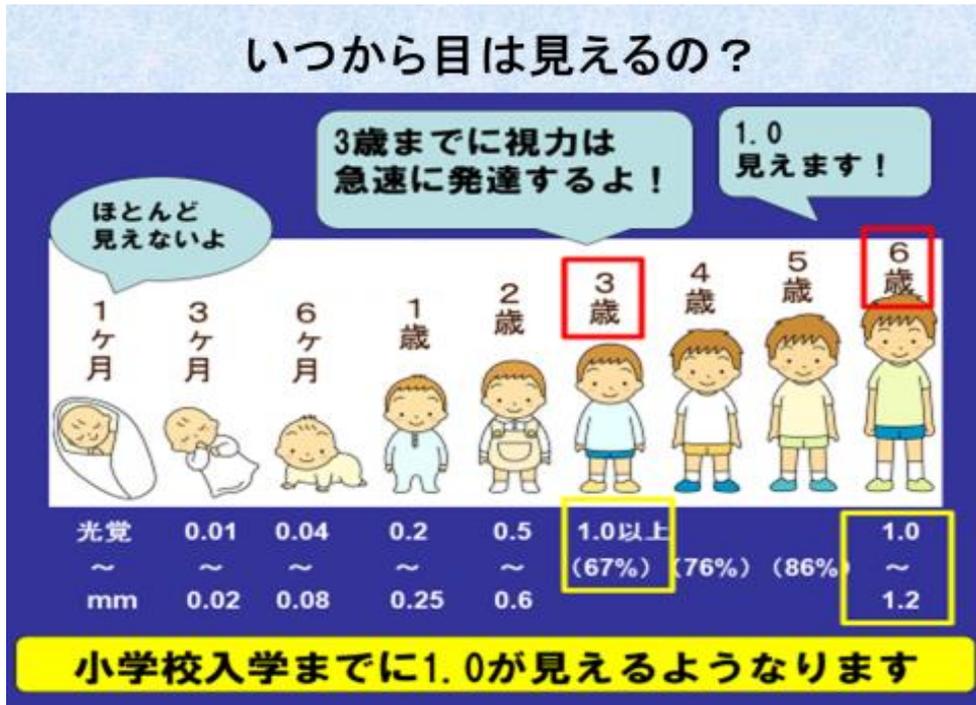
3、スマホを正面（両眼）で見えていますか？



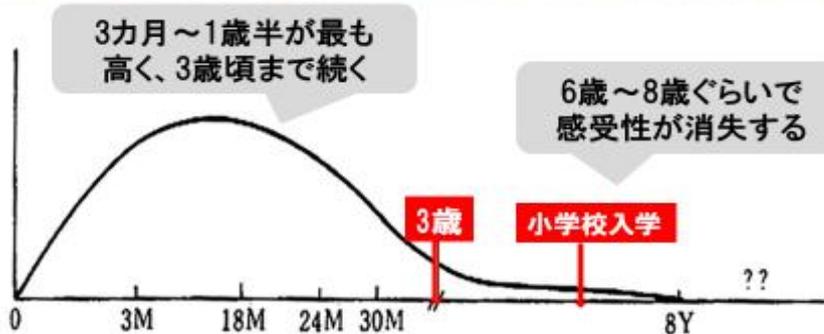
スマホの狭く小さい画面はポケットにも収まり持ち運びに便利ですが、しかし小さいゆえに目に近づけて凝視したり、片手指操作をする方は左右どちらかに傾けて使用していると、左右の眼からスマホまでの距離に差ができるため、目のバランスが崩れ、急性内斜視を起こすことがあります。

4、スマホは 30 cm以上 (手のひら 3 個分) 離して見ましょう。

乳幼児の視力は下図のように生直後は光しか見えませんが 3 か月頃には抱っこしたお母さんやお父さんの顔を認識し動くものを目で追い、色を認識するようになります。生後 8 か月から初めての誕生日を迎える頃になると、目と動作、記憶力のつながりが強くなります。皆さんも、生後 1 年までの赤ちゃんの成長ぶりには驚いた経験をお持ちだと思います。視力は小学校入学前の 6 歳頃まで、特に生直後から 3 歳頃に発達します。



ヒトの視覚の感受性期間 (刺激に反応する時期)



5歳・6歳までに「くっきり見る」ことで視力は成熟する。
「くっきり見る」ことが妨げられると視力の発達が遅れる(弱視)

上の曲線は視力発達の感受性を表しています。生後18か月ごろがピークで、その後、徐々に低下し、6～8歳ぐらいでほぼなくなります。まさしくこの時期が視力獲得のゴールデンタイムと言えます。視力発達の大切な時期にスマホを20cm以下の至近距離で長時間見ると視力発達が遅れるだけでなく弱視となることがありますので、30cm以上離して下さい。

5、スマホとまばたきの関係



普段、まばたきは1分間に10回から20回程度、すなわち3秒から5秒に1回必要なのですが、スマホやパソコンを凝視していると1分以上まばたきをしないこともあります。まばたきの回数が極端に減るとドライアイの原因となり、充血、角膜炎、眼精疲労や目の痛み、霞みを生じ視力が低下することがあります。時々意識的にまばたきをしたりドライアイ用の目薬を使用して目の表面を保護しましょう。

6、最後に



スマホは私たちが生活する上でなくてはならないツールです。私たち大人も長時間使用すると目の痛みや霞みを訴えることがありますね。最近、乳幼児期に長時間連続スマホ操作すると、視力の発達が遅れるのみならず、身体や成長にも影響することが解ってきました。スマホ連続使用時間は1時間以内(乳幼児は30分以内)にし、スマホとの距離を30cm以上離して上手に活用して下さい。