

パソコン、スマホなどの登場で、日々画面を眺める時間が長くなっていることにより、現代日本人の視力はどんどん悪くなる一方だといわれています。

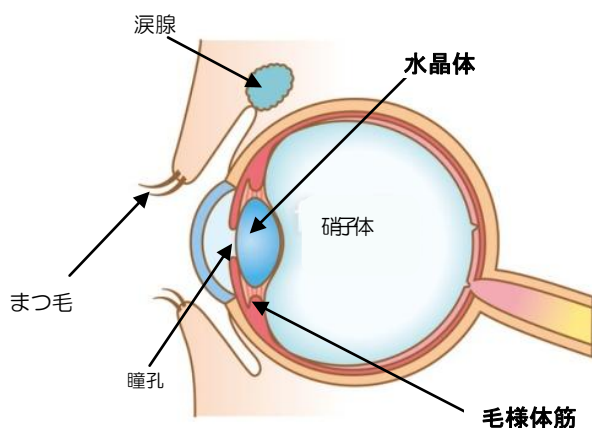
大阪商業大学で3月、4月に行われた健康診断の結果をみても、視力異常の学生が8.3%にも及んでいました。中でも急激に視力が低下したという人や視力左右差の大きい人が多くみられました。

ではパソコンやスマホでなぜ視力が低下してしまうのでしょうか。その原因と予防策についてお話したいと思います。

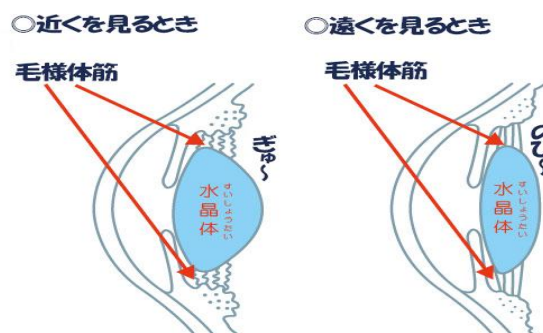


パソコンやスマホを使うだけで眼が悪くなることはない！

『パソコンやスマートフォンを使うこと＝視力低下を招く』ということではありません。
長時間同じ距離で画面を見続けるということが原因となっているのです。



目の構造



人は近くを見るとき、眼の筋肉である毛様体筋が水晶体を伸縮させて、ピントを調整しています。長い時間近くを見続けることは筋肉に力が入り続けるため、筋肉が硬直し、眼の疲れや視力低下の原因となるのです。

悪い姿勢は視力低下につながる！

寝転がって画面を見ることで対象物を斜めから見ることとなり、対象物と左右の目との距離感に差が出て、左右の視力が変わり、ものがぼやけて見えてしまいます。また、寝転がった姿勢は必然的に画面に近づきすぎる姿勢となってしまいます。

パソコンやスマホ画面に集中するとついつい近づいてしまいがち。毛様体筋が緊張するため、近視がすすみます。



ドライアイに注意!

パチパチとまばたきをする

パソコンやスマホ画面を集中して見ていると、人はまばたきの回数が減ってしまいます。一般的には通常1分間に20~30回程度まばたきしていますが、画面を凝視するとその回数が4分の1に激減してしまうといわれています。まばたきの回数が減ると目の表面が乾き、傷ついて視覚障害を起こすことがあります。意識的にまばたきをするようにしましょう。また目薬を使用するのもいいでしょう。

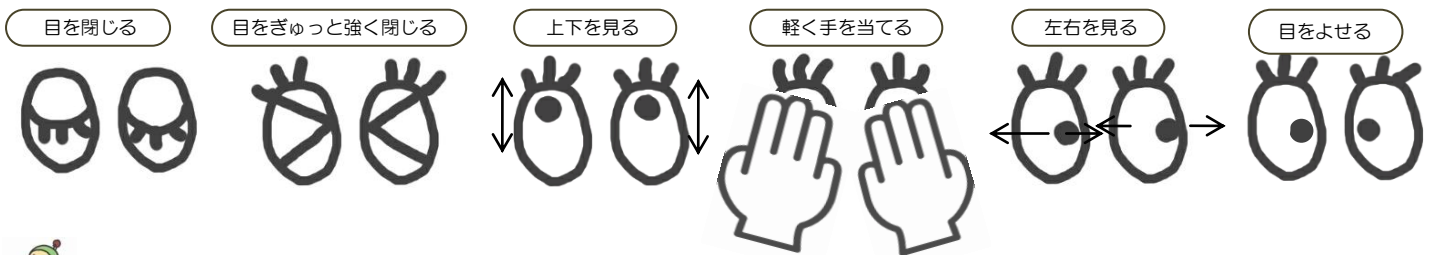


休憩をしながら使用しましょう

長時間、近い距離を見続けることが眼の筋肉の過度な負担を与えているので、パソコンやスマホを使用するときは、1時間に1分で良いので、軽く目を閉じたり、遠くを見たりして目を休めるようにしましょう。また、定期的に目のストレッチをすることも眼の筋肉の緊張を和らげるのに効果的です。



目のストレッチ



適度な距離と明るさで

スマホは目から30~40センチ離して持って、やや視線を少し落とすように画面を見ると、目がリラックスし、ドライアイの予防にもつながります。

人の目は、瞳孔によって目の中に入る光の量を調節しています。暗い所では、少ない光を取り込もうとして瞳孔が開きます。光を発するパソコンやスマホを見るときは瞳孔を閉じようとしています。つまり、暗い所でパソコンやスマホの操作をしていると、瞳孔が頻繁に開いたり閉じたりしようとするので目を酷使してしまうこととなるのです。

夏の紫外線対策も必要

これから夏にかけて紫外線が強くなっていきます。紫外線の刺激を回避することも目にとっては大切なこと。サングラスや紫外線カット眼鏡、帽子、日傘などを利用して目をしっかり守りましょう。



今の大学生のみなさんは、物心ついたときには家にパソコン、スマホがある世代です。生活必需品とも言えるモノ。家族や友人とのコミュニケーションにおいても必須とも言えるアイテムだからこそ『なるべく使わない』という選択肢はなかなか難しいものです。目に優しい使い方をして目の負担とならないよう心がけましょう。