

# ほけんだより 10月

令和5年10月  
保健室



## 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。10代でも似たような症状が一時的に出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

### 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しまうと働きがなくなり、ピントを合わせにくくなります。

次のような症状が見られる人は、スマホ老眼の可能性ががあります。

- 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
- 首や肩の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

### スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

#### ◎目をあたためる

涙は、油層・水層・ムチン層という3つの層で構成されています。一番外側の空気に触れる部分にあるのが油層で、涙に油の膜を張ることで乾燥を防ぐという重要な役割です。目をあたためることで、この油分を分泌しているまつ毛の生え際にあるマイボーム腺の詰まりが解消され、油分がスムーズに分泌されるようになります。蒸しタオルやホットアイマスクで目元を温めてみてください。



#### ◎意識的にまばたきをする

目の表面は涙で覆われており、涙はまばたきによって目の全体に行き渡る仕組みになっています。しかし、スマホを見ている時はまばたきが不完全になってしまい、回数も通常の4分の1程度に減ってしまうため、目が乾きやすい状態です。目が乾くとピントが合いにくくなり、無理矢理ピントを合わせようとして毛様体筋に負荷をかけてしまうため、意識的にまばたきして目の乾燥を防ぎましょう。

#### <まばたきのポイント>

- ・上まぶたと下まぶたをしっかりと閉じる「完全なまばたき」を意識する。
- ・まばたきの回数を増やす。



#### ◎休憩をとって目を休ませる

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。学校では窓の外景色を見て休憩がおすすめ。

#### ◎睡眠を十分にとる

一時的な目の疲れは、睡眠によって解消されます。しかし、睡眠をしっかりとっていないと疲労が蓄積されてしまい、ピント調整機能が回復しないままです。スマホで目を酷使している人は、睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。



参照:「スマイル 20~30代でも要注意!「スマホ老眼」はどうすれば改善する?

#### ▼ 色覚異常について

先天色覚異常は、男性の5% (20人に1人) 女性の0.2% (500人に1人) の割合でみられ、40人学級で男女同数なら1クラスに1人いることとなります。色がまったく分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあります。日常生活ではほとんど不自由がなく、そのため保護者でも気づかないのが普通ですが、時に色を見誤り周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。

小学校・中学校で検査をしたことがあると思いますが、本校でも色覚検査票を用いたスクリーニング検査を受けることができます。希望する人は保健室へ来室してください。