



横森郁視能訓練士

県立中央病院で、弱視・斜視の訓練や眼科の一般検査に携わる主任視能訓練士の横森郁さんは「目に負

スマートフォンなどのデジタル機器の長時間利用によって、視線がずれてしまう「斜視」を発症する可能性が指摘されている。山梨

担をかけない適切な利用を心がけてほしい」と呼びかける。

横森さんによると、近くのものを見る時、目は内側に寄る傾向がある。読書や

勉強では眼球を動かして文字を追う必要があるが、スマホは画面が小さく、スクロールもできるため、眼球を動かす範囲が狭くなってしまふ。こうした状態での

専用眼鏡を着用することも画面から30センチは離す。横森さんは「スマホの画面をテレビなどに映し出して利用するのもいい」と提案す

若者に広がる急性内斜視

スマホ控えると改善も

長時間利用は目が内側に寄る「急性内斜視」を引き起こしやすいと言われているという。

急性内斜視になると、両目が異なる方向を向いているため、物が二重に見えるようになる。横森さんは「デジタル機器の利用を抑えることで改善するケースがある。まずは長時間利用を控

わけてではなく、手術という選択肢もある。同院で行われた手術を振り返り、横森さんは「近年はデジタル機器を長時間利用している患者が多い」と印象を口にす

ラブルになる懸念もある。横森さんは「デジタル機器は仕事や勉強にも用いられていて、全く利用しない生活は難しい。目の健康を守る使い方を心がけるとともに、気になる症状があれば眼科を受診してほしい」と話している。

急性内斜視の予防には、30分に1度はデジタル機器の画面から目を離して遠くの景色を眺める習慣が重要

です。画面が近すぎると目に負担がかかるため、最低でも画面から30センチは離す。横森さんは「スマホの画面をテレビなどに映し出して利用するのもいい」と提案する。

内斜視のイメージ



る。まずは長時間利用を控

の景色を眺める習慣が重要

します

次回回は10月17日に掲載