

スマホが原因！？急性の内斜視



目が内側に寄って戻らなく**急性の「内斜視」**。
デジタル機器の使い過ぎが一因かもしれません。
内斜視が起こると、物が二重に見えるなどして、
思わぬ事故につながることもあります。



左右の目の見え方を比較するセルフチェックの方法

- ＊ まず両目で5m先の目標物を見て、ピントを合わせる。
- ＊ 次に片側ずつ目を隠して片方の目で見え、両目で見たときと見やすさを比較する。
- ＊ 健康であれば両目で見たほうが見やすい。
- ＊ 片方の目で見え、片方の目で見えやすかったら、内斜視が起こっている可能性がある。

自覚症状が出たら眼科を受診し早期発見に努めましょう

目に優しいデジタル機器の使い方



目と画面の距離を30 cm以上離す

30 cmより近づけて見ると
眼球が内側に寄って、
目に負担がかかる。

30 cm以上



電車の中では使わない

動いている電車などの車両の中では、
画面が揺れて、ピントが合わせにくく、
目が疲れやすいので、
できるだけ使用を避ける。

30分に1回は遠くを見る

長時間画面を見続けるのは目に負担がかかる。
30分に1回は遠くを見るようにする。

歩きスマホは厳禁

“歩きスマホ”は
危険なのはもちろん、
ピントを合わせづらいため厳禁。



眼鏡やコンタクトを外して使わない

近視のある人が眼鏡やコンタクトレンズを
外すと、目を画面に近づけてしまいやすい
ので、目に負担がかかる。
人によっては、目を寄せられず、片方の目だ
けで見ているケースもある。

「暗い場所」「寝る前」の使用を避ける

暗いところで画面を見ると、
画面に近づけてしまいやすくなる。
また、デジタル機器の明るい画面を見ている
と、画面からの光で脳が覚醒し、質のよい睡
眠の妨げになる。