

スマホが原因！？ 急性の内斜視

若者で増加する急性の内斜視

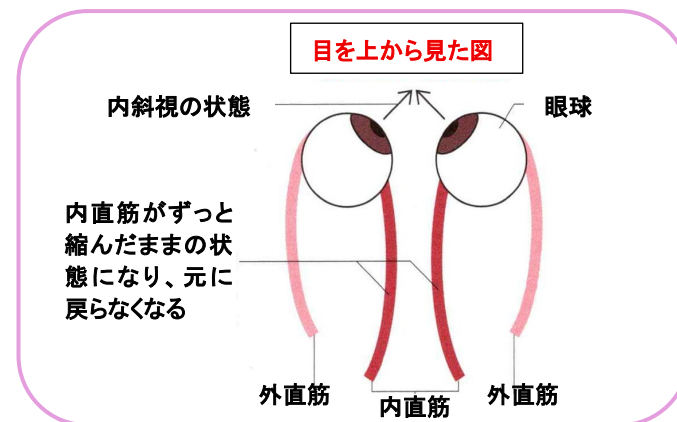


■急性の内斜視が起こる原因

スマホやタブレット、パソコン、ゲーム機などのデジタル機器の画面を長時間見ることが一因ではないかと考えられています。ただし、物が二重に見える「複視」などの症状がある場合は、目の病気ではなく、脳に異常があることも考えられるので、すぐに眼科や脳神経内科を受診しましょう。

■急性の内斜視が起こる仕組み

近くの物ばかりを見ていると、内直筋がずっと縮んだままの状態になり、元に戻らなくなることがあります。これが急性の内斜視です。



■急性の内斜視の症状

急性の内斜視が起こると、眼球が寄り目の状態になり、鼻側の“白目の部分”が隠れるなどして、視線が定まらないような印象になります。また、物が二重に見える複視が起こるケースもあります。後天的な内斜視で起こりやすい症状で、複視が起こると見え方にずれが生じ、人や物にぶつかったり、交通事故に遭ったりする危険性が高くなります。



~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て、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。
- ❖ 片方の目で見たほうが見やすいと感じたら、内斜視が起こっている可能性がある。

急性内斜視への対処法

■デジタル機器の使用時間の制限

デジタル機器の画面を長時間見ることが一因と考えられるため、使用時間を制限することが有効。

■治療

- ・**プリズムレンズ眼鏡**—プリズムレンズの入った眼鏡を使います。内斜視そのものを治すわけではないため、使用できるのは症状の軽い場合に限られます。
- ・**手術**—3カ月たっても良くならない場合は、自然に改善する可能性が低いと考えられるため、手術が検討されます。
- ・**ボツリヌス療法**—ボツリヌス菌がつくるボツリヌストキシンというたんぱく質を内直筋に注射し、一時的に内直筋を麻痺させて眼球の向きを正常に戻します。

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

20 cm以内の距離で画面を見ている人が多いが、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 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。

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、目を画面に近づい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。

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。

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。



「暗いところ」「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。