



令和アイクリニック <sup>かつら</sup> <sup>まり</sup> 桂 真理 先生  
(佐伯地区医師会)

スマホやタブレット端末は今や生活になくてはならないものです。これさえあれば、世界中の人とつながることも、知らない情報を調べることも、なんでもできます。しかし、心配なのは、ずっと使っていて体に悪くないのか?ということです。眼や体の健康にとって気になることは4つあります。

① 近視の進行

近視になると、近くのは見えるけれど、遠くのがぼやけて見えにくくなります。主に子ども、そして一部の大人においても長時間近くを見続けることで、近視が進むといわれています。対策として、日本眼科医会が勧めているのは、スマホなどを20分～30分くらい見たら、5メートル以上先のものを20秒以上見る時間をつくることです。



(公社)日本眼科医会ホームページ  
「気をつけよう!子どもの近視」

② 眼の疲れ

長い時間、スマホなどの画面を見続けると、目が疲れてしまいます。その結果、頭痛や眼の痛み、肩こり、集中力の低下などが起こります。特に、ドライアイなどの目の病気がある人にはこれらの症状が起こりやすいことが分かっています。自分に合っている眼鏡やコンタクトレンズを使用し、ドライアイなどの治療を行うことが重要です。

③ 斜視

斜視とは視線の向きが右目と左目でずれる病気です。スマホの使用が内斜視（まっすぐ見ようとしても左右どちらかの目の視線が内側に向いてしまう状態）の原因となることが知られています。若い人に起こりやすく、自然に治らないことが多いので、手術することもあります。特に、小学生になる前の子どもにとっては斜視が大きな問題となります。大事なお子さんの眼の健康を考えると、長時間、子どもにスマホを渡して使わせるスマホ育児は危険です。

④ スマホ依存症

スマホなどの長時間の使用は、体や精神にもいろいろな影響を与えます。体のリズムがくずれて眠れなくなると生活に困り事が生じ、体調をくずすことや、気持ちが落ち込む原因になることもあります。

さらに、スマホを見ていないと落ち着かないなどの「スマホ依存症」になってしまうと、便利なはずのスマホが悪いものになってしまう。そうなる前に、スマホを使用する時間を自分で決めて使いすぎないなどの工夫が必要です。自分で時間のコントロールが難しいお子さんの場合には、大人が守ってあげましょう。例えば、スマホを触らない時間をつくる、ゲームアプリを削除する、他にやりたいことをつくるなどして、無駄に見てしまう時間を減らします。スマホは賢く上手に使いましょう。