

20代で老眼になる恐れも… スマホ老眼対処法

最近、20～30代の間で急増している**スマホ老眼**をご存じでしょうか？ スマホ老眼とは、**スマートフォンを長時間見続けることによって、一時的に老眼のような症状になってしまう**ことです。これが慢性化すると、本当に老眼になってしまう恐れもあります。

そこで今回は、**スマホ老眼の対処法**についてお話しします。

【老眼とスマホ老眼の違いは？】

- 老眼**：原因は加齢によってピント機能が衰えることです。症状としては、**近くの文字や物がぼやけて見えます**。通常、初期症状が現れるのは40歳前後からです。
- スマホ老眼**：原因はスマホを見続けた影響で目の周りの筋肉が緊張することです。症状としては、**目のピントが近くに合ったまま戻りにくくなり、視界に障害が起こります**。一時的なものですが、慢性化すると老眼の進行を早めてしまいます。



【スマホ老眼度をチェックしてみましょう】

次の項目に当てはまる数が**3～4個**の方は「**スマホ老眼予備軍**」、**5個以上**の方は「**スマホ老眼**」の可能性が高いので、ぜひセルフチェックしてみましょう！



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> スマホの画面を至近距離で見ていることが多い | <input type="checkbox"/> スマホを連続90分以上使用していることがある |
| <input type="checkbox"/> 就寝前、寝転がりながらスマホをチェックしている | <input type="checkbox"/> 手元の文字が以前よりも読みづらくなった |
| <input type="checkbox"/> 夕方になるとスマホの画面が見づらい | <input type="checkbox"/> 乾燥・充血・目の奥の痛みなど目のトラブルがある |
| <input type="checkbox"/> 慢性的に肩や首のコリ、頭痛がある | <input type="checkbox"/> 真上を見上げようとするとき首に痛みや違和感がある |
| <input type="checkbox"/> 遠くを見ていた直後に手元を見ると、目がかすむ | <input type="checkbox"/> 手元を見ていた直後に遠くを見ると、視界がぼやける |

【目に優しいスマホの使い方】

スマホ老眼にならないためには、次のような使い方をして目の負担を軽減しましょう。

- ①：**利用時間を短くする…1時間使用したら必ず15分小休止**して、目をしっかり休めましょう。
- ②：**画面の明るさを少し暗くする…**画面が明るいと目が疲れやすくなるので、**少し暗めに設定**しましょう。
- ③：**画面を見るときの工夫…**スマホと顔の距離は**30～40cmほど離し**、画面の文字は**読みやすい大きさ**に設定してください。



スマホを操作する時は**1時間に1回は遠くの景色を眺める**ようにして、画面を長時間見続けないように注意しましょう！

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

うめにじる きのこの梅煮汁



材料（2人分）

- ・しめじ・しいたけ・えのき・なめこ……………50g
- ・梅干し……………1個
- (a) 濃口しょうゆ……………小さじ2
- (a) 水……………200cc
- (a) シソの葉……………1枚

作り方

- ①：きのこ類は石づきを取り除く。しめじは食べやすくほぐし、しいたけは薄切り、えのきは半分の長さに切る。なめこは軽く水で洗い、梅干しは種を取ってたたく。
- ②：鍋に①と(a)を入れ、中火で煮る。
- ③：火が通ったら器に盛り、せん切りにしたシソの葉を上のにせる。

ワンポイント！

梅干しには、腸内環境を整えたり免疫力アップにつながる**植物性乳酸菌**が含まれています。また、きのこ類には、動脈硬化や糖尿病予防に役立つ**食物繊維**が豊富に含まれています。



栄養価（1人分）

- エネルギー……………25kcal
- 食物繊維……………3.7g

