



第64回 スマホ斜視

▼斜視とは

斜視とは、両眼の視線が正しく見る目標に向いていないことで、片方の目が正しい方向を向いているのに、他の目が内側、外側、または上下に向いている状態である。すなわち両目の視線が合っていないことで、子供の約2%、大人の約3%にみられるといわれている。片方が内側を向いてしまっているものを内斜視という。多くは子供のうちから症状が現れる(本人、家族が気付かない、問題視しないまま大人になる場合もある)。近視が強いと内斜視になる場合もある。また、集中すると目がまっすぐになるのに、油断をすると外斜視になる人もいる。斜視の症状は、目の疲れ、肩こり、頭痛等であり、物が二重に見えることがある。斜視の原因としては、目を動かす筋肉や神経の異常、遠視、目の病気、脳の病気、全身の病気などがあるが、ほとんどは目を動かす筋肉や神経の異常や遠視によるものである。物が二重に見える場合は、脳梗塞、全身の筋肉の病気、喉の病気の場合もあるため、急にそうなったら脳などの検査が必要である。

子供の斜視は、弱視の原因になることもある。弱視とは眼鏡をかけても視力が上がらない状態のこと、斜視のため無意識に片方の目を使わなくなるからである。治療は、弱視を治す(眼鏡をかける、悪いほうの目で見る訓練等)、目の位置をまっすぐにする、手術等である。両方の目で物を見る訓練を続けることが重要である。大人になってからだと弱視の治療は難しくなる。大人になってからの手術はありうる。目の筋肉の異常で起こっている場合には飲み薬もある。気になる人は眼科医を受診することをおすすめしたい。片方の目を厚紙等でおおい、正面を見るように指示し、おおいをはずしたとき、隠しておいたほうの目が動いたら斜視が疑われる。

▼スマホ斜視とは

コンピュータが普及した頃から、ディスプレイ作業をする仕事が急速に増えてきた。この画面を注視し続ける仕事をVDT作業と呼び、通常の健康診断に加えVDT健診を受けたことのある人もいるだろう。VDT作業で疲労や症状を訴える人には目の疲れが多い。これは、近くを見る作業(近見反応)の継続が一因だが、これは寄り目、縮瞳、近くへのピントの固定による目の疲労である。これがスマホにより顕著になる。それは目との距離が近く(視距離20cm程度)、画面が小さいためである。普通に読書をする場合の視距離30cmにくら

べ、視距離20cmだと1.7倍もピント合わせに努力が必要になるとの報告もある。すなわち目が疲れやすい。最近、長時間のスマホの使い過ぎによるスマホ老眼、スマホ斜視が問題視されるようになった。スマホを長時間使っていると調節弛緩が不十分になり、ピントが固まってしまい、一時的老眼になる。最近注目されたのが、斜視である。近距離でスマホを見続けることが寄り目を強くする。視覚負荷が強くなり目が疲れやすく、長時間使用後に一時的な内斜視になる(急性内斜視)。物が二重に見えることを訴えるのが特徴である。もともと外斜視傾向のある人はスマホを見続けると片目で見るようになってしまう。

この一時的な斜視が、その後どのような影響を及ぼすか、治療が必要か等はこれが新しく分かった現象のため、まだわかっていない。今後急性内斜視が慢性内斜視やその他の眼科的トラブルにつながるかについて研究が必要である。ただ、スマホの使い過ぎで起きていた急性内斜視がスマホ使用時間を減らすと起きなくなるという報告はあるので、長時間使用を控えることが大事である。また近年児童生徒の近視が増えており、これが視距離の短縮につながるので近視も防いでおきたい。

予防対策としては、長時間使わないこと、連続使用しないこと(1時間使えば10~15分休む)、画面を離してみる(スマホは30cm以上、パソコンなら50cm以上)、低輝度の画面にする、遠方をみる等である。両眼視機能の発達の観点からいえば、中学まではスマホ、3D映像、VR機器はあまり使わないほうが良い。子供のうちから近視にならないような生活を心がけることも大切である。外遊びは格好の予防方法である。



鳥取大学医学部
環境予防医学分野
教授

尾崎 米厚
(おさき よねあつ)