

2023年1月13日 中日新聞

目の表面が乾く「ドライアイ」が、大人だけでなく子どもにも広がっている。スマートフォンやタブレットなどの画面

を見ながら作業する機会が世代を問わず増す中、目のトラブルを抱える人は増え続けているという。(海老名徳馬)

スマホなどが要因

ドライアイは目の表面にある涙液層が不安定になる状態で、症状が続くと角膜に傷がつきやすくなる。日本角膜学会理事長で杏林大教授の山田昌和さん(62)によると、国内の患者数は推定二千二百万人に上る。山田さんは「ドライアイになると、大人だと考えられてきたが、子どもでもとても増えている」と指摘。

大きな理由として挙げられるのが、スマートフォンやタブレットなどの画面を見る機会の増加だという。角膜は傷つきやすく、まばたきで涙の膜をつくることで外部の刺激から守っている。ところが画面を見ながり作業をすると、通常はたきの回数が、四分の一程度の五回ほどまで減る。

角膜に傷を負うリスクなどについて発信するサイト「現代人の角膜ケア研究室」が昨夏、小学校高学年

大人は74・8%。子どもが4・4%だった。調査を監修した同学会評議員で医師の有田玲子さん(53)は「大人だけにあつた目の疲れといふ感覚が、かなり低年齢化している」と説明する。

調査では、まばたきをせずに何秒目を開けていられるかを計るテストも実施。無理に我慢せず、まぶたが疲れやすさにとどまらず、強い痛みや視覚障害などにつながる可能性も。特に子どもはスマホなどを近い距離で見たりと、まぶたが

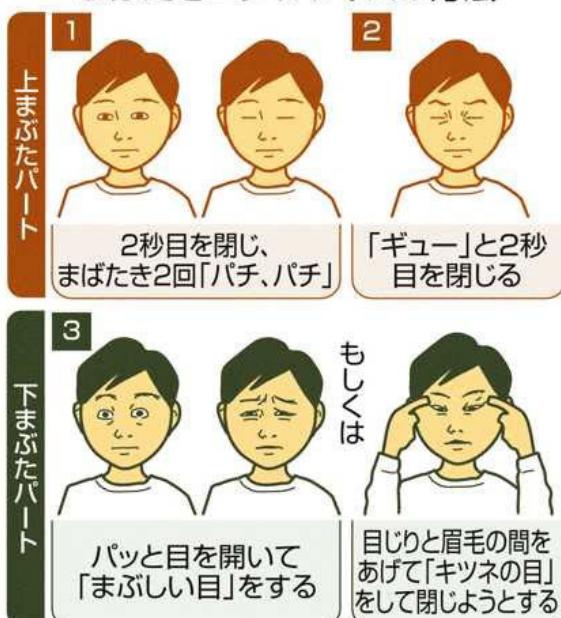
角膜の傷は目のかすみや痛み、視覚障害などに悩む親が増えてきた」と驚く。

有田さんは「歯を守るオーラルケアのように、目を守るアイケアも意識してほしい」と呼びかける。画面を見て作業する際には、一時間に一回は休憩▽まばたきの回数を意識的に増やす▽乾燥を防ぐためエアコンの風が当たらない場所を選ぶなどがよい。

子どもの意識を高めるためには、親が実践するのが効果的だ。有田さんはすぐできるケアとして、目を温める方法を勧める。涙に含まれる油の層ができるやすくなり蒸発を防ぐ。ただ蒸しタオルは乾くと温度が下がるために、ビニール袋に入

親子でまばたき運動を

まばたきエクササイズの方法



離で見ることが多いため、焦点を合わせる筋肉に負荷がかかりがち。山田さんは「大人は疲れてしまうが、子どもは頑張って見続けるため、近視が進む可能性もある」と危惧する。

目を守るために、適切なケアを心掛けたい。山田さんは「歯を守るオーラルケアのように、目を守るアイケアも意識してほしい」と呼びかける。画面を見て作業する際には、一時間に一回は休憩▽まばたきの回数を意識的に増やす▽乾燥を防ぐためエアコンの風が当たらない場所を選ぶなどがよい。

子どもの意識を高めるためには、親が実践するのが効果的だ。有田さんはすぐできるケアとして、目を温める方法を勧める。涙に含まれる油の層ができるやすくなり蒸発を防ぐ。ただ蒸しタオルは乾くと温度が下がるために、ビニール袋に入

市販などの目薬の使用も悪くないが、差し過ぎると涙を洗い流してしまう場合もあるという。有田さんは「子どものうちから習慣化するのはよくない」。あくまで補助的な手段と位置付け「できるだけ自分の涙を生かしてほしい」と話す。