

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

## 子どものドライアイ増加

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、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(六)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「ドライアイになるのは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ら作業をすると、通常は一分間で二十回ほどのまばたきの回数が、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」が昨夏、小学校高学年

### まばたきエクササイズの方法

## 親子でまばたき運動を



の子どものその親五百組に聞いた調査では、週に一日以上目の疲れを感じている大人は74・8%。子どもが36・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(五)は「大人だけにあつた目の疲れという感覚が、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

閉じたり閉じようとしてピクピク動いたりするまでの時間が、十秒以下だとドライアイの可能性が高く、大人は26・6%、子どもも23・8%が該当。「子どもは涙に油が多く涙の質が高いが、大人とほぼ同じ割合だった」と驚く。

角膜の傷は目のかすみや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

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「大人は疲れてしまつが、子どもは頑張つて見続けるため、近視が進む可能性もある」と危惧する。

目を守るためには、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、一回に一回は休憩▽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。有田さんはすぐにできるケアとして、目を温める方法を勧める。涙に含まれる油の層が得意やくなり蒸発を防ぐ。ただ蒸しタオルは乾くと温度が下がるため、ビニール袋に入

れて使うなど工夫したい。

「すぐに効果が出て涙の質が高まる」のが、目の周りの筋肉を鍛えるエクササイズⅡ図。まず二秒目を閉じて、軽く二回まばたきをし、次に上まぶたに力を入れて「ギュー」と目を閉じる。眉間にしわがでる。まぶたとは違つ筋肉を使っているため注意が必要だという。

次に目を開いて「まぶしい目」をして下のまぶたを動かす。難しいなら目尻と眉毛の間を指で軽く持ち上げて「キツネの目」にしてから目を閉じようとするという。以上を一時間に一回、一回五セット行つのが最も効果的。「トイレに行く際などに習慣化しては」と勧める。

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つ場合もあるという。有田さんは「子どものうちから習慣化するのはいくつか。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。