

眼が疲れて視界がかすむ

スマホ老眼

教えてくれた人 有田玲子先生

眼科医・医学博士。ドライアイ治療の第一人者としてメディアやSNSで情報を発信。著書は「眼精疲労がとれて、よく見える! 目のすっきりストレッチ」(成美堂出版刊) など

スマホ画面の見すぎで老眼のような症状に

ピントが合いづらい、目がかすむ、そんな症状は「スマホ老眼」の疑いが。「スマホ老眼」とは、年齢に関係なくピントが合いづらいなど、老眼のような症状が起きている状態。ピントは目の奥にある水晶体の厚みで調整されるのですが、その厚みの調整役が水晶体を囲む毛様体筋です。加齢によってこの毛様体筋がかたくなるのが老眼。一方、スマホ老眼は近くの画面を見つめることで毛様体筋が収縮したままかたくなり、老眼と同様にピントが合いづらくなります。

スマホの見すぎはほかにも目に悪影響が! 「スマホに集中するとまばたきが減って涙の量や質が低下し、角膜炎を傷つけるドライアイやかすみ目の原因にも。眼トレで目の疲れをとってスマホ老眼を予防しましょう!」



放っておくと...

- ・肩こりや首こりがひどくなる
- ・血流が悪くなりクマができる
- ・目を細めることで眉間にシワができる

スマホ老眼を治す眼トレ

目の周りの筋肉を鍛えて、ピントの調節がスムーズにできるようにサポート!

毛様体筋ほぐしでピント調整機能を回復 3回 × 185セット

3 ②の姿勢をキープしたまま、親指の約5m先に視線を10秒向ける。①~③を3回繰り返す

2 親指を目の高さに保ったまま、ひじをゆっくりと伸ばして、親指を5秒見る

1 利き手の親指を立ててひじを曲げ、目から約20cmの距離で親指を5秒見る。目は寄り目の状態

眼輪筋体操でまぶたの筋肉を鍛える 3回 × 185セット

4 両目の目尻と眉毛の間に人さし指を当て、目を引き上げる。つり目の状態になったら、下まぶたを上げる

3 目をあけて、上まぶたを動かさない状態で、目を閉じるようにして下まぶたを上げて、「まぶたがいい」ときの目で2秒キープ

2 眉毛を動かさないように気をつけながら、2秒間キューッと目を閉じる

1 眉間にシワがよらないようにしながら、優しく目を閉じたあと、軽く3回まばたきをする