

# 10月10日は“目の愛護デー”

## スマートフォンと目の健康

近年、スマートフォンの普及が進んでいます。みなさんの中にも持っている人は少なくないのではないでしょうか。しかし、普及からの年月が浅いために、長時間使用を続けた場合の身体や目への影響ははっきりとわかっておらず、わかっているものでもきちんと周知されていないのが現実です。どんな影響があるのかを知り、予防に努めましょう！

### ドライアイ

スマートフォンを凝視することにより、「目が乾く」「目のかゆみ・痛み」「充血」「目のごろごろ感などの不快感」「光をまぶしく感じる」「物がかすんで見える」などの症状が出てくる。



### ブルーライトハザード

スマートフォンから発するブルーライトの影響で、「目の疲れ」「目の痛み」「視力低下」といった症状や、「寝つきが悪くなる」「眠りが浅くなる」「精神的に不安定になる」「肥満のリスクが高まる」などの状態になる。



### 近視

スマートフォンを目の近くで見る状態が続くと、焦点の位置を合わせるために眼球が後ろに伸びていき、「近くははっきり見えるが、遠くはぼやけて見える」といった近視の状態になる。



スマートフォン使用時の

#### ■こまめに使用を中断し、遠くを見る

1時間に1回程度休憩し、目を休めるようにしましょう。

#### ■目の周りの血行を良くする

休憩時や入浴時に蒸しタオルを目に当てるとよいです。

#### ■室内の空気の乾燥を防ぐ

エアコンを使用している部屋は湿度が低くなり乾燥しがちなので気をつけましょう。

#### ■夜、寝る前は使用しない

ブルーライトを夜に浴びると、眠りのホルモンの分泌が抑えられてしまいます。

#### ■画面の明るさを下げる

背景を黒などの暗い色に変更することも効果的です。

#### ■目と画面の距離を保つ

顔から30~40cmは離しましょう。



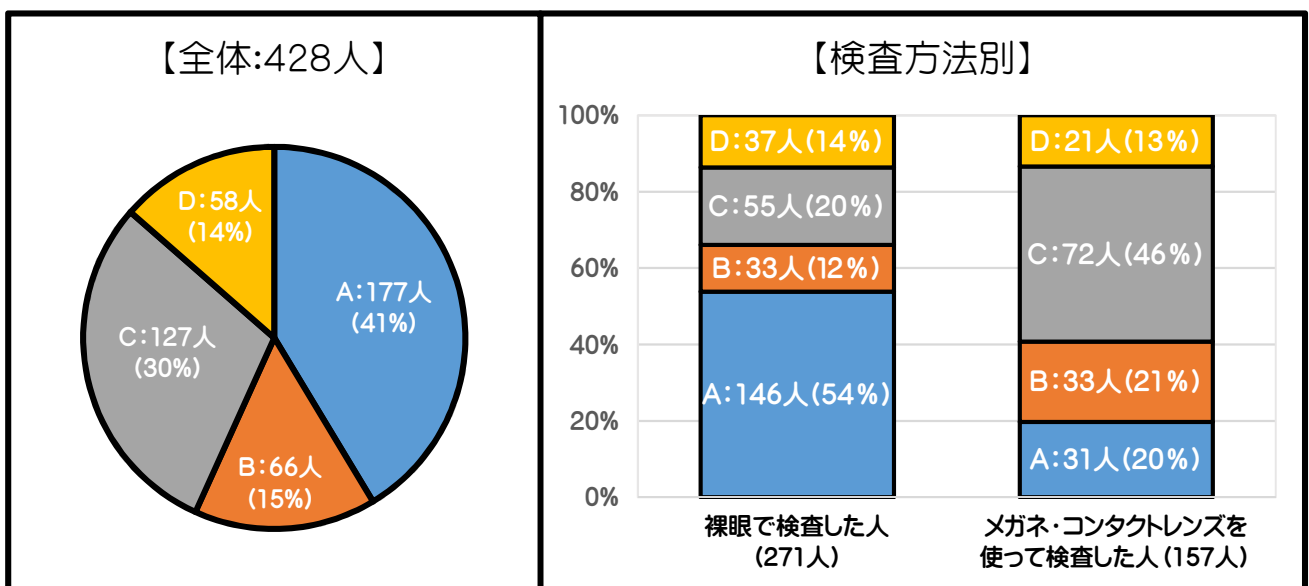
注  
意  
点

# ほけんだより

札幌市立東栄中学校 保健室  
No.10 令和元年 10月9日



## 眼科医の診察を受けましょう ～平成31年(令和元年)度 視力検査結果から～



今年度の視力検査の結果は、上のグラフのとおりです（左右の視力のうち、低い方の視力でカウントしています）。これにより、全体の半数を超える約6割の人に、視力低下の疑いのあることがわかりました（B以下の人をいいます）。特に、メガネ・コンタクトレンズを使って検査した人における視力低下の疑いの割合が非常に高いです。

「メガネ・コンタクトレンズを使っているから見えているはず」と思っている人はいませんか？視力矯正していても、視力が低下することもあります。

裸眼で検査した人の中には、初めて視力低下の疑いがみられた人もいます。「視力低下＝近視」と思われがちですが、視力低下の原因には、近視だけでなく遠視や乱視であったり、目の病気が原因であったりする場合があります。

9月末日現在、「視力検査結果のお知らせ」\*を渡した251人のうち、眼科を受診したという人は48人でした。お知らせを受け取った人は、おうちの人と相談して、きちんと眼科医に診ていただき、視力低下の原因を見つけ、治療や指導を受けることをお勧めします。

\*左右どちらかの視力がB以下だった人に渡しています。

