ヘルス&ケア

長時間のスマホ操作と目の健康

長時間のスマホ操作は目に様々な悪影響を与えます。10月10日は目の愛護デー、次のことに注意して目をいたわる習慣を付けましょう。

●急増する「スマホ老眼」

加齢による老眼と違い、近くの画面を長時間見続けることで目の筋肉が疲れ、遠くを見ようとしてもピントが合わなくなる症状です。

●両目でしっかり見ないと「斜視」に！

片手操作が多いスマホでは、画面を左右どちらかの目で見ることが多いため、斜視のリスクが高まります。

●夜の操作は「不眠症」の原因にも

寝る前に明るい画面を見ると、覚醒ホルモン「セロトニン」が分泌され、寝れなくなることがあります。

スマホ画面は目から30センチ以上離し、1時間ごとに10分程度は目を休ませましょう。