



# スマホの使い過ぎで注意したい

## 「夕方老眼」

夕方老眼は、別名スマホ老眼とも言われて以前からスマートフォンからスマートフォンにおいて懸念されていたことです。文字通り、夕方暗くなると見にくいですが、それは手元ではなく、遠くが見にくいのです。若い人、とくにコンタクトレンズを装着する女性に多く、仕事が終わって帰宅中、交通機関の行き先表示や自身の夜の運転で標識が見にくい等の訴えが代表的です。

そのメカニズムはドライアイと調節障害です。

多くの、見にくいからレンズ度数を強めてほしいと受診してきます。しかし近視が強まったわけではないので、それでは解決になりません。

日中、画面を見続け瞬きが減り、涙が少なくなっているところに同じ視距離で長時間ピント合わせを強要され、毛様筋が疲弊し、ピントを合わせる調節が低下したまま夕方帰るので、暗くなった屋外では見にくいのです。

涙液減少と調節障害を日々の生活で繰り返すとドライアイと調節緊張症として眼精疲労となり、夕方老眼の症状がはつきりしてきます。

前述のように若年のコンタクトレンズ装用者が多いので、見にくいから度数を強めてほしいと受診してきます。

ドライアイでは「目が疲れる、目が乾く」、調節障害は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)

調節緊張症は「遠くが見にくい」が自覚症状です。スマートフォンを1日2時間以上使い、これらの自覚があれば、夕方老眼を疑ってください。(院長・伊田直史)



## 伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	○	○	○	○	○	△
18:00	○	手術	○	△	○	○	△

【休診日】木・土曜午後  
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階 <http://www.ida-ganka.com>

