

スマホ老眼

最近、若い人の間で「手元が見えにくい、夕方物が見づらい」という老眼のよ
うな症状で悩む人が増えて
いるそうです。これはスマ
ホや携帯情報端末等の長時
間使用による「スマホ老眼」
と呼ばれる症状です。

加齢による老眼と同様、
眼のピント調節がスムーズ
にできないことにより起こ
ります。症状は一時的なこ
とが多く、疲れの度合いに
よって、視力が安定しない
ことも特徴のようです。
遠くや近くの物を見ると
き、ピント調節をするのは、
眼の中のカメラのレンズの
働きをする「水晶体」とそ
の周りの筋肉である「毛様
体筋」です。

老眼は加齢によって、水
晶体が硬くなったり、毛様
体筋が衰えたりしてピント
調節が低下した状態です。

一方、スマホ老眼は至近
距離で見続けることで、毛
様体筋が凝り固まって、ピ
ント調節が出来なくなっ
てしまった状態です。

スマホ老眼を放っておく
と、見えにくいだけでなく、
集中力の低下やイライラを
招き、肩こりや頭痛等の全
身に症状が出てくることも
あるようです。

改善策は、眼を酷使しな
いことと、次の5点を守る
ことが大切です。

①一定時間見たら必ず休憩
する。②利用時は眼との距
離を保つ。③疲れを感じた
ら眼の周りを温める。④意
識的に瞬きをゆっくりす
る。⑤目薬を活用する。

〇一月の言葉

人は様々な経験をしながら毎日生
きています。楽しい日も辛い日も人
生のかけがえのない一日です。

〇語彙力チェック

①「梃子（てこ）でも動かない」とい
う慣用句はどんな意味か。

A 信念を曲げないこと

B 壊れてしまうこと

C 道具を使っても動かないこと

②「デジタル」の対義語は次のどれか。

A コンパクトディスク B アナログ

C クォーツ

③「銜う（才能や誇りを人に見せびら
かすこと）」の読みは次のどれか。

A へつらう B くらう C てらう

④「天衣無縫」とほぼ同じ意味の熟語
は次のどれか。

A 天真爛漫 B 天下一品 C 奇想天外

⑤「転嫁」の使い方です正しいのは次の
どれか。

A 食品転嫁 B 戦況転嫁 C 責任転嫁

（解答）

① A ② B ③ C ④ A ⑤ C