保　健　だ　よ　り

令和　3年　2月　26日　～2月号～

練馬区立北町中学校　保健室

卒業、進級まであと１か月。今年度は新型コロナウイルスにたくさんの人が振り回された１年でした。恐怖や悔しさ、無力感などマイナスの感情と向き合う機会が多くあったのではないでしょうか。こんな時だからこそ、思いやりを大切に周囲の人に接して欲しいと思います。例年通りとはいきませんが、「今できること」を最大限楽しみ、残りの期間を過ごしましょう。

若年者に急増しているスマホ斜視

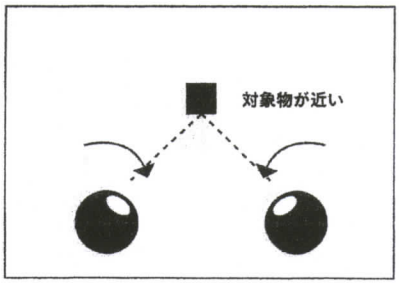
北町中の眼科検診でも
斜視に関する受診勧奨が
例年より増えました。

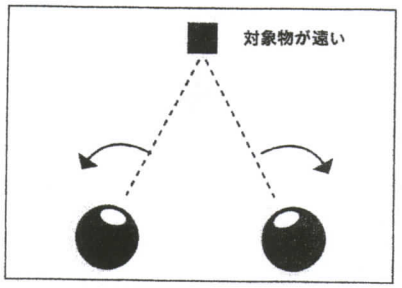
突然、眼が内側に寄ってしまう「急性内斜視」という病気は昔からありましたが、ここ数年、小児から若者の年代にこの急性内斜視が増加している傾向があります。

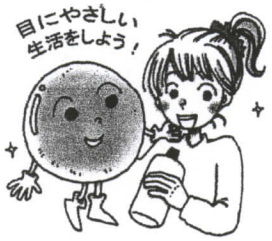
元来、急性内斜視の原因は明らかではなく、片眼を隠すことにより両眼視機能が遮断されておこるものと、身体的・精神的ストレスによって起こるものがあるとされています。しかし、最近ではスマートフォンやゲーム機の過剰使用が原因との報告があります。

スマホやゲーム機の過剰使用 → 「輻輳」の状態が続く → 急性内斜視を発症

近距離で物を見る時は眼の中の水晶体を膨らませてピントを合わせる「調節」という機能が働きますが、その状態が長時間続くともどりにくくなります。
「調節」という機能が働くと、両眼は「輻輳（寄り目のような状態）」という状態になり、調節とともに輻輳の状態も元に戻りにくくなり、斜視の発症へとつながります。





気をつけよう！

☆　長くても１日３時間以内の使用にする
☆　スマホやゲーム機から３０㎝離して見る
☆　１０分に１回、1～2秒遠くを見る