

眼科専門医が勧める「耳回し」で

眼精疲労がその場で解消！

スマホ老眼によく効く

上野毛眼科院長 鎌田芳夫

20〜30代の 新たな老眼が激増中

老眼は、加齢によって、目のレンズの働きをする水晶体や、ピントを調整する筋肉である毛様体筋が硬くなり、調節機能が低下し、近くのものにピントが合いにくくなる状態のことを言います。通常、老眼のこんな初期症状が現れるのは45歳がピークと言われていました。

しかし今、これらの症状に悩む20〜30代が激増しています。この背景には、スマートフォンの普及があります。いわゆる「スマホ老眼」の人数が増えているのです。

スマホ老眼は、医学的には「調節

緊張」と呼ばれます。近くのスマホを見続けた結果、一時的に老眼に似た症状が起こるのです。

あなたも、こんな経験はないでしょうか？

電車や自宅などでスマホをずっと見ていた後、ふと顔を上げて周囲を見ると、視界がぼやけたり、見づらくなったりした。

長時間にわたってスマホの画面を見ていたことで、目のピントが近くに合ったままになり、元に戻りづらくなったために起こる現象です。

こうした状態が継続されたり、繰り返されたりすると、症状が重篤化し、老眼を早める危険性があります。

視力の低下以外にも、肩こり、倦

怠感、頭痛、めまい、吐き気など、体全体の不調や病気につながることもあります。

眼精疲労のかげに ほかの病気が隠れている!?

スマホ老眼の症状が進行すると、目が疲れる、ショボショボする、乾く、目の奥が痛む、光を以前よりまぶしいと感じるようになります。

症状はたいてい一過性で、一晩寝るとよくなります。しかし、ときには一晩休んでもよくなりならず、症状が頑固に続くことがあります。

これを医学的には、「眼精疲労」と呼び、単なる目の疲れである「眼疲労」と区別しています。

眼精疲労は、何らかの手を打たな



かまだ よしお
1952年、静岡県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学眼科学部を卒業。同大学大学院修了。同大学眼科助教授、同大学附属青戸病院副院長、同大学附属病院（本院）眼科診療部長などを経て、2005年から現職。日本眼科学会認定専門医、日本神経眼科学会認定神経眼科相談医。大病院での長い勤務医生活から得た経験を活かし、地域医療を行っている。

ければ、自然には治りません。不快な症状がいつまでも続き、その症状がさらに状態を悪化させることもあります。スマホ老眼でも、肩こり、倦怠感、頭痛、めまい、吐き気などが起こることもあるでしょう。

また、目の病気が、眼精疲労の原因となっていることもあります。例えば、ドライアイ、緑内障（視神経が障害されて視野が狭くなる病気）、白内障（カメラというレンズの役割を果たす水晶体が濁る病気）、斜視、眼瞼下垂（まぶたが垂れさがる病気）などです。

また、度の合っていないメガネやコンタクトレンズも、眼精疲労の原因となります。クリニックで患者さんに接していると、そうした不適切

眼科医考案!目の疲れが取れる 「目の遠近ストレッチ」と「耳回し」

目の遠近ストレッチのやり方



①右手の親指を立てて、顔から30cm程度のところに置く。親指の爪にピントを合わせる

親指を見る



遠くを見る



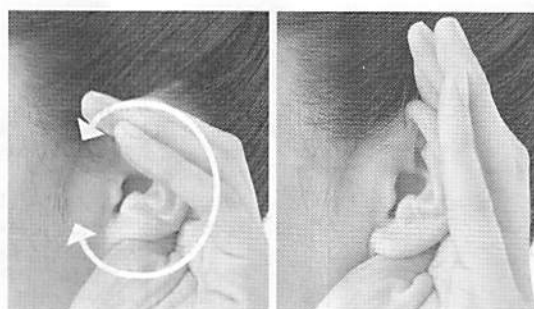
②5m以上遠方の目標物に、目のピントを合わせる。

①と②を3分程度繰り返す

※メガネやコンタクトレンズを着けたまま行ってもよい

耳回しのやり方

左右の耳の後ろに、両手の手のひらを添えるように置く。耳を前に折りたたむようにして、手のひらでグルグルと円を描くように30秒から1分間程度回す。耳が前に倒れたり、元に戻ったりすることで、耳が赤くなり、温かくなってくる



なものを装着している人は、驚くほどたくさんいるものです。
先に挙げたような症状が出てきたら、一度は眼科で診察を受けることをお勧めします。

腕をグルグル違う方向に回すのもお勧め

スマホ老眼や眼精疲労の予防や改善には、日常のセルフケアも効果を発揮します。

最初にお勧めしたいのが、「目の

遠近ストレッチ」です（やり方は左の写真を参考）。

パソコンやスマホなど、近くを1時間見ていたら、行うようにしましょう。目の調節力を元に戻し、毛様体筋の緊張を防ぎます。

また、スマホ老眼や眼精疲労に悩む人は、ひどい肩こりや頭痛に悩まされているものです。スマホなどで画面を凝視する姿勢は、目に負担をかけると同時に、首や肩への過度な負担にもなっています。肩こりを解

消すると、スマホ老眼や眼精疲労も楽になる傾向があるのです。

さらにもう一つ、私がぜひお勧めしたいのが、「耳回し」です（やり方は左の写真を参考）。

耳回しにより、耳から肩周辺までの血行が促進し、同時に耳に多くあるツボが刺激されて、肩のこりもほぐれていきます。

そのほか、肩甲骨を回すのもお勧めです。やり方は簡単で、腕を大きくグルグルと回すようにするとい

でしょう。この際のポイントは、左右の腕を同じ方向ではなく、片方を前に回したら片方を後ろにと、それぞれ違う方向に回すことです。

これらのセルフケアで、肩こりや頭痛まで引き起こしていた眼精疲労が、その場で楽になったという人もいます。それほど、効き目が期待できるのです。

ここで紹介した方法などを参考に、スマホ老眼や眼精疲労から、自分の目を守っていきましょう。