

30代の3割がかかっている!? スマホ老眼とは



スマホなどの画面を長時間見続けることで目の筋肉の働きが弱まり、画面から目を離れたときにピント調節がうまくできず、スマホ画面がぼやけて見えにくくなり**スマホ老眼**となります。

こんな症状ありませんか？

- スマホの文字が見えにくい
- スマホを見たあとに、画面から目を離すと遠くがぼやけて見える
- 夕方ごろに物の見え方が悪くなる



スマホの使い過ぎには注意しましょう！

スマホ老眼は、ピントが合っていない状態で少し見えにくい状態であっても、そのまま見続けることで目に大きな負担がかかります。これによって**目の疲労感・目の異物感・目の充血・頭痛・肩こり・首の痛み**を引き起こしやすくなります。

スマホの使い方には早めの対策を心がけましょう！

- スマホ画面を見やすい明るさに変えましょう。
- 画面からなるべく目を離す癖をつけましょう。
- 長時間のスマホ使用はやめて適度に目を休めましょう。
- 意識してまばたきの回数を増やしましょう。
- 寝る前はスマホの使用を控えましょう。



スマホ老眼の人は角膜が傷ついている可能性があります。
目の乾燥（ドライアイ）の改善・角膜修復成分が配合された目薬を使用することも大切です。
気になる症状がある場合は、眼科までご相談下さい。

愛知三の丸クリニックの眼科は
月曜日・木曜日 13:00~15:00
に診療を行っています。

診療受付時間 月・木 12:50~15:00
予約受付時間 月~金 9:00~17:00
予約専用電話(医科) 052-961-7012

愛知三の丸クリニック

〒460-0001
名古屋市中区丸の内 3-2-1
代表 052-961-7011