

健康テラス

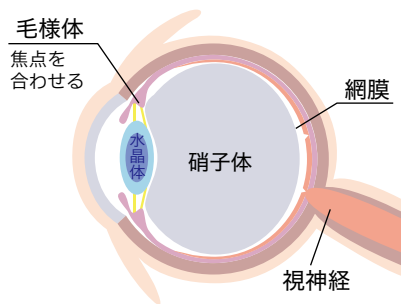
がんばれ! にっぽん! コロナに負けるな!!

スマートフォン使用による老眼と近視化について

近年、小学生から中高年の方までスマートフォンやタブレット端末などによる「スマホ老眼」が増えている。

人が近くや遠くを自在に見ることができるのは水晶体というレンズの厚みを調節する毛様体筋が正常に働いているからであるが、この調節能が低下し特定の距離のものは見えるがそれ以外の距離のものが見えにくくなった状態を「老眼」という。スマートフォンやタブレット端末、パソコンなどを見る際は目から大体30~50cmの近い距離で見る事が多く、長時間近くを見続けると毛様体筋が固縮し遠くを見るために弛緩できなくなる。そのため、長時間スマートフォンを見続けた後に突然遠くを見ようとしても遠くの景色がぼやけて見える。毛様体筋をリラックスさせる点眼薬を用いることは小児において有効である(残念ながら成人以降では点眼薬の有効性は低い)が、

それでも近方視を長時間続けていると毛様体筋の固縮が徐々に残り弛緩ができなくなる。近くは見えるが遠くは見えない(近視化と老眼)が生じる。この予防のためには2~3mなど離れた位置に設置した大きなTVモニターでものを見ることが大事である。



山田眼科
山田 理香 先生



ワクチンについて

小児科医という仕事柄、たくさんのワクチンを接種しています。しかし、そのなかには、めったに見なくなった病気や、何年も日本で発生していない病気のワクチンも含まれています。かかる人がほとんどいない病気のワクチンが今でも必要なのは、日本脳炎や破傷風のように病原体が身近に存在していたり、はしかやポリオのように有効な治療法がない病気が大流行するリスクを避けるため、多くの人に免疫をつけて備える必要があるからです。

ワクチンは「受けてよかった」と実感することがほとんどありませんし副反応がクローズアップされがちですが、気づかない間に病気から多くの人々の命を守ってくれているのです。最近の母子手帳に記載されているワクチンは必要性和有効性が非常に高く、安全性の確認や使用実績も申し分のないワクチンですので安心して受けてもらいたいと思います。

最近では子供だけでなく、成人の風疹、高齢者の肺炎球菌や带状疱疹、妊婦さんへのインフルエンザワクチン接種も勧められています。年齢や体調、流行に合わせて必要なワクチンを健康維持に役立ててください。



おひさまこどもクリニック
尹 忠秀 先生

