

毎日イキイキ！健康情報

10～20代に急増中！

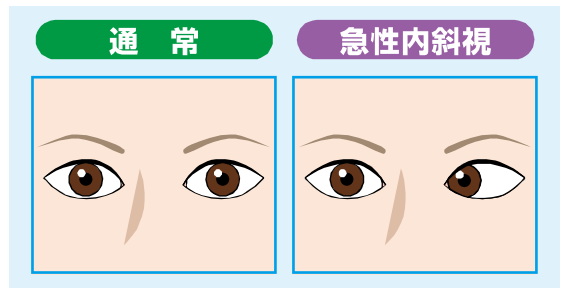
スマホが原因の「急性内斜視」

斜視とは、物を見ている時に片方の眼球が別の方向を向いている状態のことを言います。そして、その中で眼球が内側に寄るものを**内斜視**と言います。斜視になる原因はまだはっきりと解明されていませんが、視力の低下や眼の筋肉の異常によって引き起こされるのではないかとされています。特に最近では**スマートフォンの使い過ぎ**によるものが増えているそうです。そこで今回は、近年急増している**急性内斜視**についてお話しします。



急性内斜視の症状とは？

急性内斜視とは**生後6か月以降に突然発症する斜視**です。産まれつきの斜視と異なる点が、**遠くのもの**が二重に見えるという症状です。また、**寄り目**になっていたり、**黒目が同じ方向を向いていない**といったことがあれば斜視の疑いがあります。眼球が内側に寄っていても自身ではなかなか気づきにくいので、**家族や友人**などから指摘されて初めて知るケースも多いそうです。

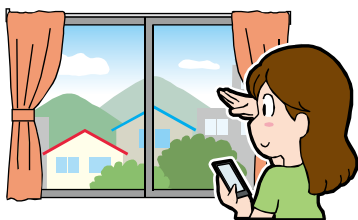


スマートフォンがなぜ原因に？

眼球を動かす筋肉には、**眼球を内側に向ける筋肉**と**外側に向ける筋肉**があり、私たちは物を見る時にはこの2つの筋肉を使って視点を合わせています。ところが、スマートフォンの画面など手元を見る時は眼球を内側に向ける筋肉を主に使うため、それを長時間続けると**筋肉がコリ固まってしまう**、**眼球が内側を向いたままになってしまう**のです。特に顔を近づけて**スマートフォンの画面をよく見ている**といった方は、遠くを見た時に視点が合いにくくなり、**物が二重に見える**といった症状が現れてしまいます。



急性内斜視を予防するには？



スマートフォンが原因の急性内斜視を予防するには、第一に**使用時間を減らす**ことです。例えば、スマートフォンを**30分間使用したら5分間は休憩**を挟み、その時はできるだけ遠くを見て眼球の筋肉をゆるめるようにしてください。また、スマートフォンの**画面は顔から30cm以上離れた状態**で使用するようにしましょう。

度数が合っていないメガネやコンタクトレンズを使用していることも、目への負担となりますので、定期的に視力をチェックして、目の健康を守りましょう！



舌苔は
専用ブラシで
お掃除を

歯とお口の健康を守る 「デンタル川柳」

舌苔とは舌の上に白っぽく付着した苔のように見えるもので、これは細菌やはがれ落ちた細胞、食べカスなどが付着したものです。皆さんの舌にもついていますので、舌を鏡で見てみてください。健康な方であれば舌苔は薄い状態ですが、お口の中の環境や体調によって舌苔が厚くなることもあります。舌苔は口臭の原因にもなると言われていますので、気になる方は**舌苔専用のブラシ**でやさしく除去しましょう。ちなみに、**歯ブラシで除去するのはやめ**ましょう。舌が傷ついて舌苔が厚くなる場合があります。

