

20代でも「老眼」のような症状が・・・

## 新たな現代病!?! 『スマホ老眼』の実態を調査

2個以上は危険信号、『スマホ老眼』予備軍チェックリスト

原因は“ピント調節筋”のコリ! 眼科医が語る対策ポイント

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区)は、このたび、『スマホ老眼』に注目し、レポートいたします。

## ▽レポート内容

- 1: 概要紹介…『スマホ老眼』とは
- 2: 調査結果…20～30代スマートフォンユーザーの実態調査
- 3: 診断テスト…『スマホ老眼』予備軍チェックリスト
- 4: 専門家コメント…眼科医が語る『スマホ老眼』の原因と対策



## 1:【概要紹介】『スマホ老眼』とは

近年、若い世代を中心に拡大し続けるスマートフォンユーザー。総務省(\*)の調査によると、20代では94%、30代では82%がスマートフォンを利用しているようです。しかし、便利なアイテムだからこそ長時間利用してしまう人も多く、**最近ではスマートフォンによる目の酷使が招く『スマホ老眼』**が、新たな現代病として問題になっています。

そもそも「老眼」とは、加齢による老化現象の1つであり、近いところが見えにくくなるなどの症状を指します。一般的に、40代くらいから「老眼」の症状を自覚するという人が多いようです。

これに対して、『スマホ老眼』とはスマートフォンやパソコンなどを長時間利用することで、**手元が見えにくくなるなど、****「老眼のような」症状が出る**こと。本来の「老眼」が加齢によるものであるのに対し、『スマホ老眼』は目の酷使が原因とされており、20～30代の若い世代であったとしても、近くのものを見る際にピントが合わないなど、老眼と同じような症状があらわれるようになります。

※総務省「平成26年 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」より

## 2:【調査結果】20～30代スマートフォンユーザーの実態調査

そこで今回トレンド総研では、20～30代のスマートフォンユーザー男女500名を対象に実態調査をおこないました。

## [調査概要]

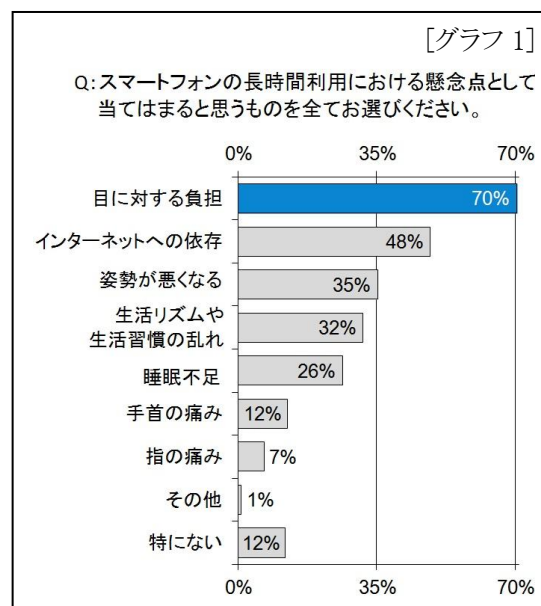
- ・調査名:「スマートフォン」に関する調査
- ・調査期間:2016年1月14日(木)～1月15日(金)
- ・調査対象:20～30代 スマートフォンユーザー 男女 500名 (年代・性別 均等割付)
- ・調査方法:インターネット調査

## ■3人に1人が「1日に5時間以上」利用するスマートフォン 長時間利用における懸念点、1位は「目の負担」

はじめに、20～30代男女の「スマートフォン利用歴」を質問したところ、最も多かった回答が「3～4年以内」(45%)、次いで「5～6年以内」(33%)となりました。スマホを利用しはじめて5年前後という人が大半のようです。

続いて、「1日のスマートフォン利用時間」を聞いたところ、平均は「3.3時間」という結果に。また、**約3人に1人(31%)は「5時間以上」の数字を回答しており、長時間利用の傾向**がうかがえます。

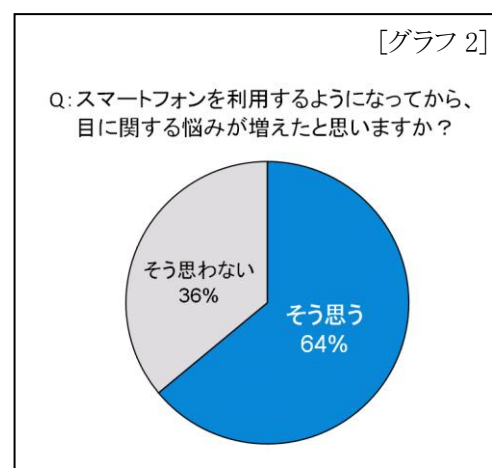
そこで、「**スマートフォンの長時間利用における懸念点**」を聞いたところ、**最も多かったのは「目に対する負担」で70%**。「インターネットへの依存」(48%)、「姿勢が悪くなる」(35%)、「生活リズムや生活習慣の乱れ」(32%)などを大きく上回りました。[グラフ1] 目の負担を気にしながらもスマホの長時間利用を続けている人が多いようです。



## ■スマホを利用するようになって「目の悩みが増えた」人が6割超

さらに、「**スマートフォンを利用するようになってから、目に関する悩みが増えたと思いますか?**」と質問したところ、**64%と過半数が「そう思う」**と回答。[グラフ2] また、スマートフォンを長時間利用していて「手元がぼやけたり、見にくいと感じた経験がある」という人も4割以上(42%)にのぼりました。

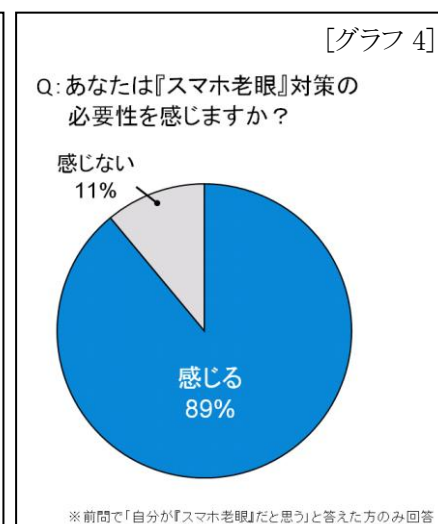
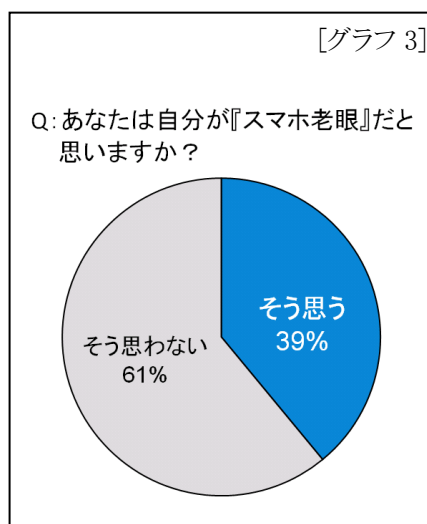
具体的なエピソードとしては、「電車の待ち時間にスマホを見た後、駅の看板に目を移すとぼやけて見えないことがある」(28歳・男性)、「スマートフォンを見ている途中でテレビに目をやると、見づらく感じる」(27歳・女性)、「スマホを長時間使用した後は目が疲れていて、視界がぼやける」(31歳・女性)などの声があがりました。こうした症状は、いわゆる『スマホ老眼』の兆候であり、注意が必要です。



## ■ユーザーの約4割が『スマホ老眼』の自覚アリ!

実際に、今回の調査対象者に『スマホ老眼』に関する説明をした上で、「自分が『スマホ老眼』だと思いませんか?」を聞いたところ、39%が「そう思う」と回答。[グラフ3] 20～30代スマホユーザーの**約4割が『スマホ老眼』の自覚がある**ということになります。

また、『スマホ老眼』の自覚があると答えた人に、「**対策の必要性を感じるか**」を聞くと、**89%と9割近くが「感じる」と答えました**。[グラフ4]



### 3:【診断テスト】『スマホ老眼』予備軍チェックリスト

調査結果からもわかる通り、『スマホ老眼』は、加齢による老眼とは異なり、20～30代でも陥ってしまう症状です。下記のチェックリストで「**2個以上**」当てはまる人は『スマホ老眼』予備軍と言えます。(チェックリスト監修:眼科医 岡野敬先生)

#### <あなたは大丈夫？『スマホ老眼』予備軍チェックリスト>

- 目が乾きやすかったり、しょぼしょぼしたりする
- 目が疲れやすく、凝ったような感覚がある
- 夕方になると、目がかすみやすくなったり、ずっしりと重く感じたりする
- まぶたがピクピクと痙攣することがある
- 最近視力が落ちた、または視力が不安定である(同じものを見て、見える日と見えない日がある)
- 近くのものを見る時にピントが合わないことがある
- スマートフォンの画面がかすんで見えづらいことがある
- スマートフォンを連続で90分以上利用することがある
- パソコンで仕事などをした後、気分転換でスマートフォンを利用することが多い
- 満員電車、布団の中、暗い場所などでスマートフォンをよく使っている

#### ▼2個以上当てはまる方は『スマホ老眼』予備軍！

- 【0～1個】 目の負担は少ないと言えます。
- 【2～4個】 現在の症状・習慣が続くと、『スマホ老眼』になる可能性が。
- 【5～7個】 目に負担がかかっています。早めに対策をする必要があります。
- 【8～10個】 目に対して大変負担をかけています。症状によっては眼科の受診をおすすめします。

### 4:【専門家】眼科医が語る『スマホ老眼』の原因と対策

また今回は、前述のチェックリストを監修いただいた、眼科医の岡野敬先生に、『スマホ老眼』の原因と対策についても伺いました。

#### ■スマートフォンは、目に負担をかけやすいツール

近年、スマートフォンやタブレット端末などの普及により、目を酷使する人が増えているようです。当院の患者さんの中にも、20～30代などの比較的若い世代を中心に、いわゆる『スマホ老眼』の症状を訴える人が目立ちます。

スマートフォンは、「**小さな画面**」の中で「**細かく動くもの**」を「**長時間見る**」ことが多く、パソコンなど従来のデバイスと比べて、**目の負担が大きいツール**です。さらに、うす暗い寝室や、画面が動く電車内など、より目に負担をかけやすい環境で操作することが多いというのも、スマートフォンの特徴と言えるでしょう。

## ■『スマホ老眼』の原因は「ピント調節筋」のコリ

人は、目の中にある毛様体と呼ばれる筋肉を使い、水晶体と呼ばれるレンズの厚みを変えてピントを合わせています。しかし、スマホのように目に近いものを長く見続けていると、この筋肉が疲れてコリ固まり、動きが鈍くなってしま  
うため、ピント調節がうまくできなくなります。この「ピント調節筋」(=毛様体筋)のコリが、『スマホ老眼』の原因です。「ピント調節」がうまく働かなくなることで、「ピントが合いづらい」、「視界がぼやける」など、加齢による老眼と同じような症状が出てきます。

なお『スマホ老眼』は、長時間目を休ませずにいることが原因のため、夕方になると症状がでてきやすいのが特徴。また、視力も不安定になりやすく、同じものを見ていても「見える日」と「見えない日」が出てくることがあります。

## ■『スマホ老眼』予防のためには「目を疲れさせないこと」が重要

『スマホ老眼』にならないために重要なのは、「目を疲れさせないこと」。スマートフォンを使用する時には、時間を決めて、明るく見やすい位置で使いましょう。どうしても長時間使う必要がある場合は、こまめに目を休ませるようにしてください。目安としては、連続90分以内。また、連続で5m以内のものを90分以上注視し続けるのは、スマホに限らず、目に負担がかかりますので、例えばパソコン作業の休憩にスマートフォンを見るというのも避けましよう。

## ■対策のポイントは、「ピント調節筋」の働きを取り戻すこと！

また、加齢による「老眼」は、ピント調節をする筋肉そのものが老化しているため、元に戻すことは難しいですが、『スマホ老眼』は「ピント調節筋」の働きを取り戻せば改善が期待できます。

ポイントとしては、「血流」をよくして、「ピント調節筋」のコリをほぐすこと。目をあたためたり、マッサージやツボ押しをするのがおすすめです。

さらに、『スマホ老眼』で目の症状を感じた場合、目薬をさす人も多いと思います。最近では、この「ピント調節筋」(=毛様体筋)に直接はたらいて、ピント調節機能を改善し、目の疲れを緩和する目薬も登場していますので、目薬選びにも気を配るとよいでしょう。

### <専門家プロフィール>

#### 岡野敬（おかのたかし） スマイル眼科クリニック 院長

平成9年3月 杏林大学医学部卒業。平成9年5月 杏林大学病院アイセンター、公立阿伎留病院眼科、志和眼科医院、みたけ眼科医院、都南眼科に勤務し、外来診療と手術を行う。平成14年9月より、青葉区青葉台のスマイル眼科に勤務。平成15年1月よりスマイル眼科クリニック院長。専門は、前眼部疾患、緑内障、アレルギーなど一般眼科外来と、コンピュータ支援医療。日本眼科学会、日本眼科医会会員、ドライアイ研究会会員、日本東洋医学会会員。



新たな現代病とも言える『スマホ老眼』。今回の調査でも、スマートフォンユーザーの約4割が『スマホ老眼』の自覚があることが明らかになりました。

しかし『スマホ老眼』は、その原因となる「ピント調節筋」のコリをほぐすことで、改善が期待できます。まずは「目を疲れさせない」ように、スマートフォンは、時間を決めて、明るい場所で使用することが重要。さらに、血流をよくするマッサージをしたり、「ピント調節筋」に働きかける目薬を活用することも、症状緩和につながるようです。チェックリストで『スマホ老眼』予備軍に当てはまった方は、ぜひ普段の生活の中で対策を心がけてみてください。

### ■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当: 山口 真侑(やまぐち まゆ)  
TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: [info@trendsoken.com](mailto:info@trendsoken.com)