

保健センター便り

2018.2 発行

風邪やインフルエンザの流行しやすい季節になりましたね。手洗い、うがいは勿論食事、休息もしっかりとて自分を守りましょう。さて、今回はスマホと眼の関係についてです。

スマホ老眼症状

スマホの普及により近くの物が見えにくくなる 老眼のような症状「スマホ老眼」と呼ばれる。

- ①遠くのはよく見えるのに、近くの物が見えづらい。
- ②小さい文字が読みづらく、少し離すとよく見える。
- ③ピントが合いづらい。
- ④夕方になると物が見えにくくなる。
- ⑤まぶたがびくびくと痙攣する。
- ⑥スマホのディスプレイの文字が歪んで見える。
- ⑦目が疲れる。
- ⑧目がかすむ。
- ⑨肩こり。
- ⑩頭痛。
- ⑪吐き気。

***目だけではなく、肩こりや頭痛、吐き気といった全身症状まで出てしまう場合もあります。**

スマホ老眼の原因

目のレンズである水晶体の弾力が衰え、ピントが合わせにくくなることにより起こります。スマホ老眼は水晶体の厚さを調整する毛様体筋の力が弱くなることが原因。



スマホ以外の原因

- ①ブルーライトの影響
- ②ドライアイ
- ③うつむきがちな姿勢
- ④ストレス
- ⑤食生活の乱れ



パソコンよりスマホが懸念される理由

なぜパソコンよりスマホなのか。パソコンよりスマホ使用がいつも懸念されるのは、小さな画面の小さな文字を、パソコンよりもずっと近い距離で凝視することによって、眼の負担がさらに大きくなるからです。

スマホ老眼を改善する効果的なストレッチ

- ①目の前に指を1本しっかりピントを合わせて3秒間見つめる。
- ②視線を指から離して、2-3mと遠くの対象物にピントを合わせます
- ③これを交互に10回繰り返す。

***目の周りの血行を良くすることで改善効果が期待できます。**



トップアスリートの歯

特集

スポーツ界で活躍している選手たちは、歯並びが美しくあごの形もしっかりしている人が多い。

虫歯歯周病があると100%のチカラを出すことができません。スピードとパワーが求められるトップアスリートにとって健康な歯は鍛えられた筋肉と同じくらい大切なものです。

皆さんもくいしばれる強い歯を目指しましょう。

歯を食いしばったときにかかる力

前歯
6-23 ^{kg}
犬歯
12-33 ^{kg}
奥歯
14-42 ^{kg}