

# スマホ老眼とは



最近スマホ老眼という言葉が出てきております。  
お聞きになったことがある方もいらっしゃるかもしれません。  
文字通り、スマホによる老眼で、若い人にも起こります。  
今回はスマホ老眼についてみてまいります。

最近スマホは必要不可欠な存在となりました。

目を使い過ぎないように、と説明している眼科医もほとんどが使用していることでしょう。

スマホ老眼とは、名前のごとく、そのスマホを過度に使用することで起こる老眼のような症状のことです。

(スマホ老眼は医学用語ではありません。)

スマホは持ち運びしやすい反面、画面が小さく、文字も小さくなってしまいます。

ずっとその画面ばかり見ていると、ピントを調節する筋肉が固くなってしまいます。

筋肉が固くなるということは、その柔軟性がなくなり筋力が落ちることになります。

つまり、[老眼\(老視\)とは](#)で述べた、2の原因により老眼のような症状がでてきてしまいます。

一時的なことであることが多いので、目を休めるようにすれば改善しますが、目を酷使していると治りにくくなってきます。

若い方でも起こりますので、過度なスマホの使用は注意が必要です。