スマホと上手に付き合うには

vol.4
MEGANE ICHIBA

FREE

あらためて自分で確認してみよう
あなたの「スマホ依存度」セルフチェック

Q&A方式でギモンを解決
目とスマホ5つの質問

データで見るスマホ
スマホと上手に付き合うために知っておきたいデータ

1日の流れで「目の負担にならないようなスマホ使い」を解説
朝から夜までスマホと上手に付き合う

目に良いSOUP

文字探しで遊ぼう！

ものを見るとき、ピントが合う仕組みを知りたい

あなたの「スマホ依存度」
セルフチェック

気になる状況や症状を、自分でチェックしてみましょう。

あらためて
自分で確認してみよう

生活に必要不可欠なスマートフォン（以下、スマホ）やパソコンなどの情報通信機器。スマホの世帯の保有割合が８割を超えたという調査結果※もあります。

身近になったスマホとの付き合い方で、気をつけたいのが「目に負担をかけない」こと。１日の使用時間や目と画面との距離など、適切な使い方を守ることが大事です。適切に使わないと、眼精疲労や視力低下を招く恐れがあるのです。「スマホ依存度」セルフチェックであてはまる項目が一つでもあったら、スマホとの関係性を見直しましょう。

check

近頃「目が疲れやすくなった」と感じる

以前はスマホの画面を見ても、目が疲れることはなかったが、近頃は目がしょぼしょぼしたり、重くなったりする。

check

目の焦点が合いづらいと感じることがある

ものを見るとき、かすんだり、ぼやけてはっきり見えないことがある。目の焦点がなかなか合わないと感じる。

※出典：総務省「令和３年通信利用動向調査」

check

テレビを見たり読書をしたり、近くを見ていることが多い

家で過ごすときは、テレビを見たり新聞や本を読むことが多い。外出したり、部屋から外の景色を見る機会が少ない。遠くを見ているつもりでも、意外に近いところしか見ていない。

check

肩こりや頭痛がする

同じ姿勢でスマホの画面を見ることが多く、目の疲れ、肩こりや頭痛などの不調が現れることがある。

check

気がつくとスマホを見ている

自分の関心のある事柄やニュースをよくスマホで検索する。気がつくと長い時間、スマホを見ていることがある。

朝から夜までスマホと上手に付き合う

1日の流れで「目の負担にならないようなスマホ使い」を解説

AM 6:00

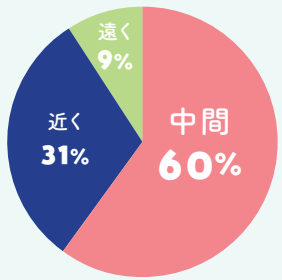
スマホの目覚まし機能で起床

朝起きたとき、すぐに強い光が瞳孔から入ると、刺激が強すぎるため目の負担になります。起床後は、まばたきをしたり目薬をさして潤いを与え、自然光で20〜30分ほど目を慣らした後で見るようにしましょう。

AM 8:30

電車の中でスマホのニュースを見る

電車内ではスマホは30cm以上、新聞は約40cm、目から離しましょう。電車内は画面との距離が近づきやすいため目の負担が大きくなります。目から離して見ることが望ましいでしょう。



1日の90%以上の時間を、室内で「中間」「近く」を見ている

1日のうち、室内でスマホを「近く」で見たり、テレビを「中間」の距離で見る時間が90%以上に。一方、屋外で遠くを見る時間は9%。意識して、遠くを見るようにしましょう。

出典：NHK放送文化研究所「国民生活時間調査2020」を加工して作成。

PM 3:00

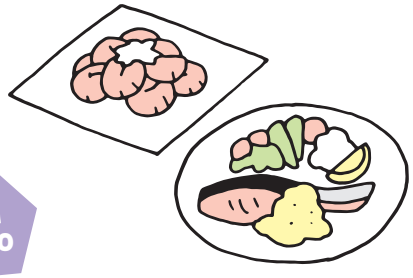
仕事で資料やデータをチェック

仕事の資料を読む合間に、目の疲れを緩和するツボ押しでリフレッシュ。「睛明（せいめい）」という目頭の少し上のくぼみや、「太陽（たいよう）」というこめかみに近い目の横を軽く押しましょう。

PM 0:00

ランチのお店を検索

中華？洋食？などランチのお店をスマホで検索。ちなみに鮭やエビなどに含まれる「アスタキサンチン」は目の疲れを取る成分です。



PM 8:00

帰宅後、マンガや電子書籍を見る

マンガや電子書籍を見るときは、部屋を明るくして、スマホの画面から目を30cm以上離しましょう。ただし就寝前の1時間程度はスマホの使用を控え、ブルーライトの影響を受けないようにしましょう。

Q&A方式で
ギモンを解決

目とスマホ 5つの質問

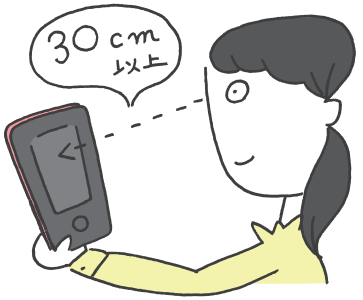
監修
西之原美樹先生

アイリスター麻布クリニック院長。東京大学附属病院で研修後、東京逓信病院の勤務などを経て、2004年に開業。

目を守るために、スマホの適切な使い方を知っておきましょう。

Q1 スマホを使うときに、適正な距離はありますか?

A スマホはタブレットやパソコンに比べて画面が小さいため、目を近づけて見てしまいがちです。近い距離でスマホを見続けると、疲れ目から、充血などの症状が生じやすくなります。目に負担をかけないためにも、目をスマホの画面から30cm以上離すように気をつけましょう。

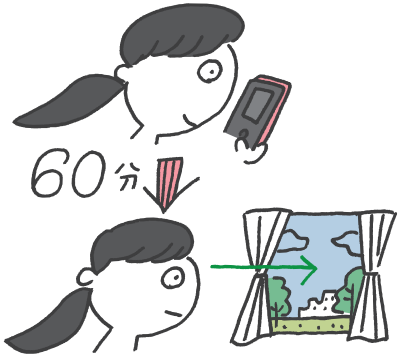


Q2 目に負担のかからない使用法はありますか?

A スマホを使うときに、部屋が暗かったり、照明とスマホの画面の明るさに落差があると、目に負担がかかります。スマホの画面と部屋の照明を同じ明るさにすれば、目の疲れを軽減できます。照明は、スマホを持つ手と反対の後ろ側から間接的に照らすことで、目に優しい間接光となります。

Q3 どんな姿勢で見たら良いのでしょうか?

A スマホを見る姿勢は大事です。横になって寝ながらスマホを見ると上側にある目は重力で自然と内側に寄り「内斜位」になる可能性が高くなります。子どもの場合、可能性はさらに高くなり、正常な位置に戻らなくなる危険性があります。正しい姿勢とは、椅子に座り前かがみにならずに背筋を伸ばし、首に負担をかけない姿勢です。

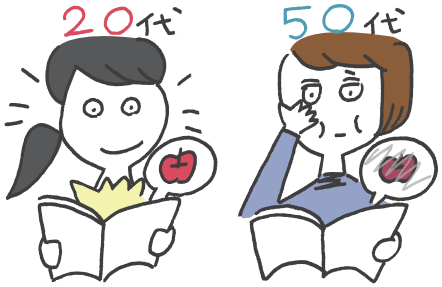


Q4 1日の適正時間を教えてください

A スマホの長時間使用は、目や脳が疲れるだけでなく、体を動かさないため、生活リズムが崩れるリスクも。1日1時間程度が望ましいです。また、60分ごとに1回、5〜10分ほど遠くを見るようにすれば、眼精疲労が軽減して、視力低下を防げます。

Q5 20代と50代では、見え方が違うのはホントですか?

A 20代の人は角膜の透明度が高く、明るくくっきりとした見え方をします。ピント調節機能も優れていて、目の疲れをあまり感じません。一方、50代になると角膜の透明度が低下します。ものがかすんで見えたり、実際の色よりも暗く見えるようです。ピント調節機能も衰えて、目の疲れが出やすくなります。



チャレンジ！

お子さんと一緒にチャレンジ

文字探しで遊ぼう！

逆さまに書かれている
言葉を読んでみよう！

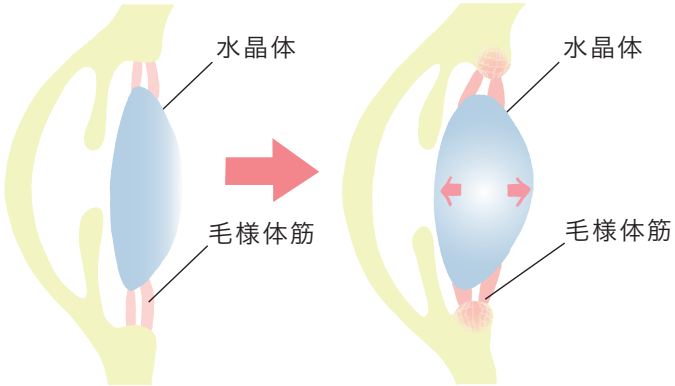
4文字の平仮名が左右逆さまに裏返しで書かれています。
言葉は裏返しになっているので、右側から読み進めてください。
わかりにくいときは、スマートフォンで写真を撮って左右反転してくださいね。

← 正解はP.11をご覧ください

スマホを見るときと、そうじゃないとき、どう違う？

ものを見るとき、ピントが合う仕組みを知りたい

ピントが合う仕組み



遠くを見るとき

毛様体筋が
リラックスしている状態

近くを見るとき

毛様体筋に
負担がかかっている状態

近くも遠くも自在に見るために目に備わっている機能

私たちの目は、見るものとの距離に応じて、目のレンズである「水晶体」の厚みを変えながら、ピントを調整しています。水晶体の厚さを調節しているのが、「毛様体筋」という筋肉です。

「遠くを見るとき」は、毛様体筋がリラックスして緩みます。水晶体は引き伸ばされて薄くなり、遠くにピントが合います。スマホなどで「近くを見るとき」は、毛様体筋が緊張して水晶体を膨らませます。水晶体が厚くなって、近くにピントが合います。

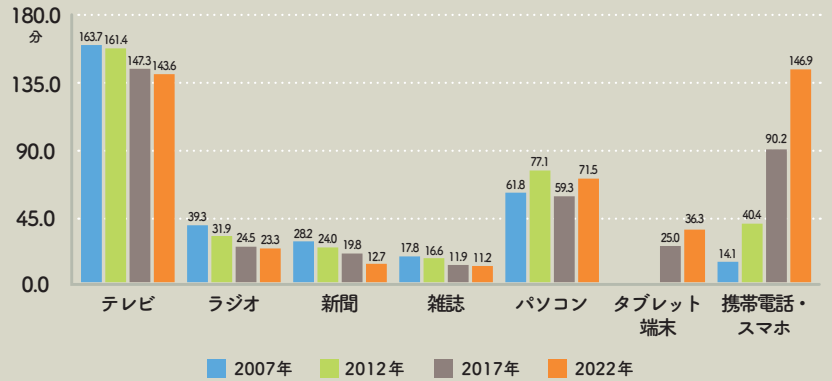
近くのものを長時間見ると目が疲れるのは、毛様体筋が緊張し続けて動かなくなり、筋肉疲労を起こすからです。

スマホと上手に付き合うために知っておきたいデータ

データで見るスマホ

メディア接触時間の時系列推移

あなたは、自宅内・外を問わず、各情報メディアを、どのくらい見たり利用したりしていますか？



スマホの接触時間は大幅に増えてテレビを見る時間は減少

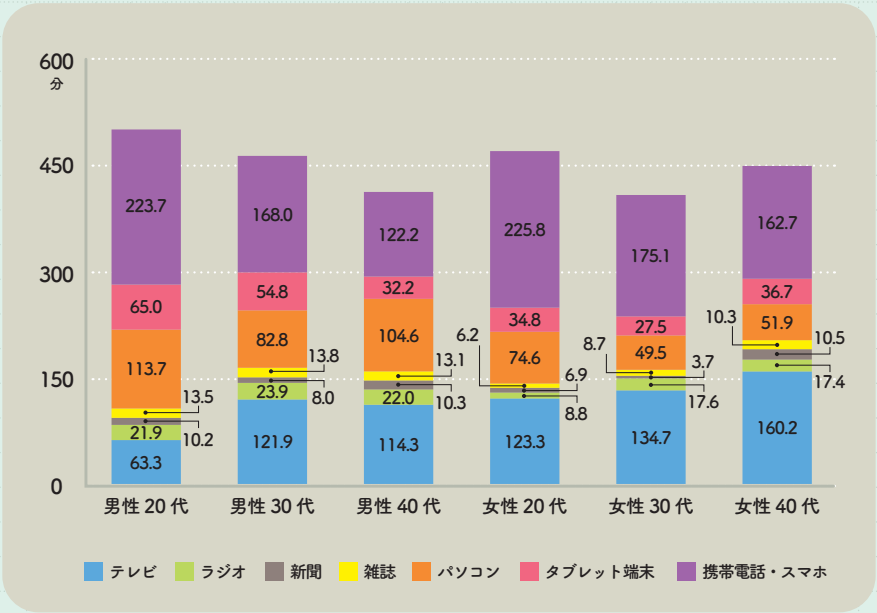
私たちは、日頃さまざまなメディアに接しています。各メディアの1日の接触時間を5年ごとに示したP.10の図があります。

従来からある「テレビ」「ラジオ」「新聞」「雑誌」は減少。逆に近年、個人の保有割合が高い「携帯電話・スマホ」は、2007年に比べて2022年は約10倍に増えました。

性年代別のP.11の図では、若い世代ほど「携帯電話・スマホ」の接触時間が多く、「テレビ」が少ない傾向に。これは、20〜30代がスマホでYouTubeなどを検索し、好きな時間に好きな動画を選んで見ているからだと考えられます。

性年代別メディア総接触時間

（1日あたり／週平均）



（株）博報堂ＤＹメディアパートナーズ　メディア環境研究所「メディア定点調査2022」をもとに編集部作成
※メディア総接触時間は、各メディアの接触時間の合計値　各メディアの接触時間は不明を除く有効回答から算出
※2014年より「パソコンからのインターネット」を「パソコン」に、
「携帯電話（スマートフォン含む）からのインターネット」を「携帯電話・スマートフォン」に表記を変更
※タブレット端末は、2014年より調査
※パソコン、タブレット端末、携帯電話・スマホには仕事での利用時間は含まれていません。

P.9 文字探しで遊ぼう！ の解答

目を酷使しないことが大事

コロナ禍から自宅で仕事をする機会が増え、休憩時間を規則正しく取りにくい状態に。長時間デスクワークが続くことが、眼精疲労を引き起こす要因になります。定期的に目を休ませながら仕事をすることが大切です。

料理監修　回生眼科院長
山口康三先生

目に良い SOUP vol.4

たら入り野菜たっぷりスープ

cod and vegetable soup

山口先生からのひと言

たらに含まれるセレンや、トマトに含まれるベータカロチン、リコピンには抗酸化作用があります。この抗酸化作用には目を光障害から保護することで、スマホの長時間使用による眼精疲労を緩和させることが期待できます。

材料（４人分）

生たら……小４切れ（200g）
玉ねぎ……小１個
青梗菜……小２株
アスパラガス……４本
トマト……１個
パセリ……２枝
だし汁……900mℓ
オリーブオイル……小さじ１
塩……適量
こしょう……適量

ちょい足しで味変！
香りの良いオリーブオイルを回しかけると、一層風味が引き立ちます。

作り方

1 たらは骨を除いて軽く塩を振り、10分置く。さっと湯をかけて水にとり、水けをふく。
2 玉ねぎ、青梗菜（ちんげんさい）は2cm角程度に切る。アスパラガスは根元を落とし、下半分の皮をむいて2cm程度の長さに切る。トマトは湯むきして一口大に切る。パセリは葉と茎に分ける。
3 オリーブオイルを鍋に熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたらだし汁を加え、ひと煮立ちしたらアスパラガス、青梗菜、パセリの茎を加えて火を通す。
4 たらとトマト、パセリの葉を加えてひと煮立ちさせ、弱火でたらに火を通す。塩、こしょうで味を調える。パセリの茎を除いて器に盛る。

やまぐち・こうぞう　回生眼科院長。自治医科大卒。患者さんの健康を生涯にわたって守るパートナーとして、眼科一般診療および東洋医学的予防と体質改善のための食事指導を行う。

眼鏡市場 MEGANE ICHIBA vol.4
制作　眼鏡市場×西之原美樹（医療監修）×小学館（企画・編集　福田葉子）
表紙イラスト／今中信一　デザイン／ohmae-d　イラスト／岡田丈　シュクヤフミコ　文字遊び制作／大日本タイポ組合
料理制作／久保香菜子　撮影／菅原史子　文／露木朋子　松澤ゆかり　編集／山下崇
禁・無断転載