

6月 スマホ疲れをリセット！目と体を整える習慣



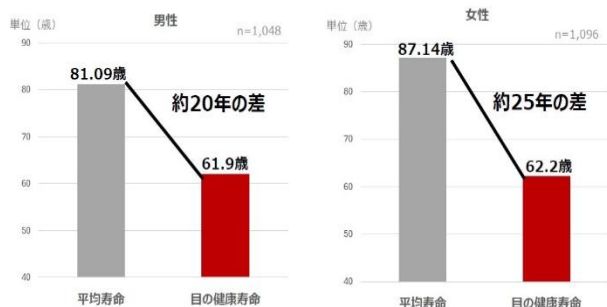
総務省の調査では、日本における携帯電話によるインターネット利用時間は、2020年から2024年で、平日1日あたり、全体で92.2分から116.8分と約1.3倍に増えていました。近年では、スマホの利用時間が増えたことによる「スマホ老眼」が若い世代の方でも問題となっており、目の不調は全世代を通して大きな健康課題となっています。

<平日1日>		ネット利用 平均利用時間（単位：分）			ネット利用行為者率（単位：％）		
		PC	モバイル	タブレット	PC	モバイル	タブレット
全年代	2020年	52.2	92.2	8.9	28.3%	74.7%	7.7%
	2021年	52.7	96.0	10.7	28.5%	76.3%	9.2%
	2022年	50.0	99.2	9.8	26.1%	78.2%	7.9%
	2023年	54.7	109.5	10.7	27.3%	80.4%	8.9%
	2024年	50.0	116.8	13.0	25.8%	82.2%	8.8%

主な機器によるインターネット利用時間（平日1日、単位：分）

■目の健康寿命について

【グラフ1】「目の健康寿命」2024年
ジョンソン・エンド・ジョンソン（株）独自調査



注：「目の健康寿命」の定義：自分の目が健康であると自覚している期間の平均

ある企業では、目の健康寿命について調査を行っていました。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。この調査では「目の健康寿命」は、61～62歳前後という結果がでており、平均寿命より20年以上短いと報告されています。

引用・参考文献：総務省 「増え続けるモバイル機器の利用時間」 https://www.soumu.go.jp/hakusho-kids/howto/smartphone/smartphone_07.html
厚生労働省 「健康寿命の令和4年値について」 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001363069.pdf> ジョンソン・エンド・ジョンソン ビジョンケア ジャパン <https://www.jnj.co.jp/media-center/press-releases/20250703>
日本眼科医会 <https://www.nankai.or.jp/health/64/index.html#>
日本眼科啓発会議 「目の健康に関する意識調査（2024）」 <https://www.e-fal.jp/research/>

■アイフレイルチェックをしてみましょう

アイフレイルとは、加齢に伴う目の衰えのことです。あくまでも簡単なテストですので参考程度になりますが、10項目のうち、2項目以上該当があると、アイフレイルの疑いが強くなるそうです。不調を早期発見し、必要に応じて予防・治療をすれば、目の重大な病気の発症を予防できるので、まずはご自身の不調について理解をするようにしましょう。

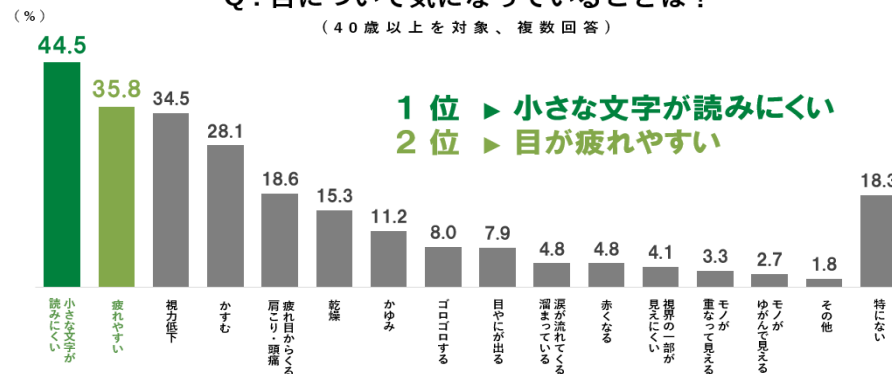


■目の不調について

日本眼科啓発会議が行った「目の健康に関する意識調査では、「目について気になっていること」についての40歳以上を対象とした調査では、「小さな文字が読みにくい」（いわゆる老眼の症状）が最も多く、「目が疲れやすい」が2位という結果となりました。近年ではパソコンやスマホを利用する機会が多く、近くが見づらくなることに始まる老眼の症状や眼精疲労の症状を自覚する人が増えているようです。

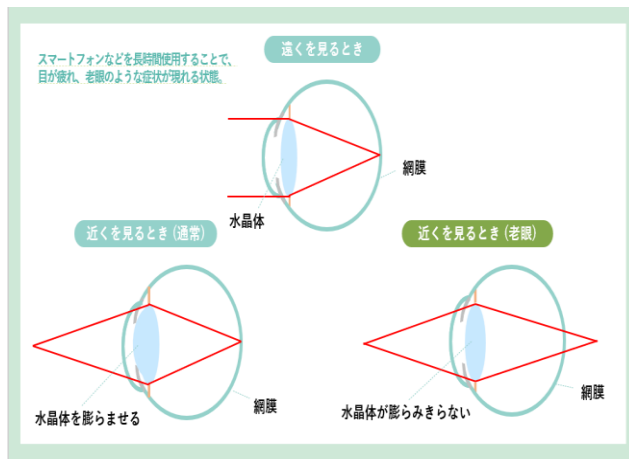
Q. 目について気になっていることは？

（40歳以上を対象、複数回答）



1位 ▶ 小さな文字が読みにくい
2位 ▶ 目が疲れやすい

■スマホ老眼とは？



「スマホ老眼」という言葉を聞いたことがありますか？

老眼とは「加齢に伴い、眼のピント調節機能が衰えることで、近くのものが見えにくくなること」を言います。平均的には40代頃から症状が徐々にでてくると言われています。

一方でスマホ老眼とは、スマートフォンなどの携帯情報端末を長時間使用することで眼が疲れ、老眼のような症状が起きるもので、加齢とは関係なく近年では20～30代をはじめ、10代にもその症状が出る方が増えています。

●このような症状はありますか？

スマートフォンを利用した後に、視界がぼやける経験をしたことはないでしょうか。このような時には、目のピント調整筋（毛様体筋）が疲労し「スマホ老眼」の症状がでている可能性があります。

スマホ老眼の症状は、スマートフォンの至近距離を見続けることでピント調整機能が一時的に麻痺することで発症します。このような症状がでた際にしっかりと目を休めると症状が緩和され治りますが、そのまま放置していると症状が慢性化してしまいます。

- ☒ スマートフォンの文字が見にくい
- ☒ タ方になると物が見にくくなる
- ☒ スマートフォンをじーっと見た後に、視界がぼやける

ピント調整筋（毛様体筋）疲労による **スマホ老眼（調節けいれん）** が起きている可能性！

近い距離を見続けることによる **ピント調整機能の一時的麻痺** で発症。



■スマホの利用時間について

iphoneやandroidなどのスマートフォンでは、利用時間の確認や利用時間を制限する機能があります。

利用時間が多い場合には、利用時間を少なくする工夫や、連続使用を控え、30分に一回など休憩をとるようにして、徐々に利用時間を減らすようにしましょう。

■目の疲れ防止・解消について

目の疲れの防止・解消方法についてで紹介します。

まずは、「就寝前の利用は控える」「目とスマートフォンの距離は30cm以上とる、パソコンの場合には、40cm以上とるようにする」「連続して画面を見ない」などのデジタル画面との向き合い方について可能な範囲でルール決めをしてみましょう。



●米国眼科学会 推奨 「20-20-20 ルール」

アメリカの眼科学会では、「20-20-20 ルール」というものを推奨しています。これは、連続して20分デジタル端末画面を見た後には、20フィート（約6m）離れたところを20秒見ることによって目を休めましょう、というものです。デジタル画面を長時間使用する方は、定期的に目をデジタル画面から話すことや、合間に遠くをみる習慣づけを意識するようにしてみましょう。

引用・参考文献：富山西総合病院

<https://toyama-nishi.jp/case-list/sumahorougan/>

日本眼科学会

<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=36>

総務省 「増え続けるモバイル機器の利用時間」

https://www.soumu.go.jp/hakusho-kids/howto/smartphone/smartphone_07.html



●休憩時間にできる目の体操

眼球体操

目を上下左右に動かす体操

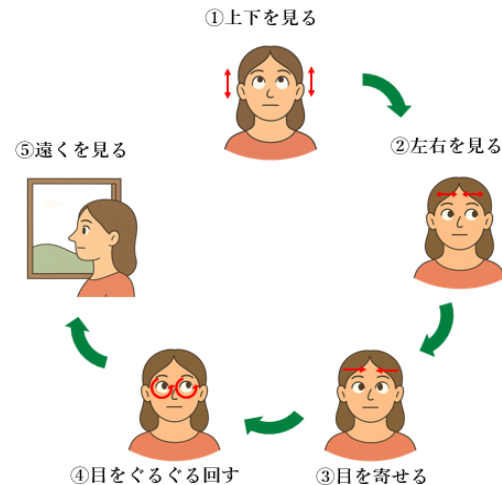


目の神経は、首の付け根にある様々な筋肉とつながっている。

眼球体操を行うことで

目の疲れ解消
肩こり/首コリのケア

目元の疲れがとれるとまぶたが軽くなり
目がパッチリと開き顔の印象アップ！



まばたき

人は平均的に 1分間/約20回のまばたきをする



集中する作業を行う際に
“4分の1程度”まで現象

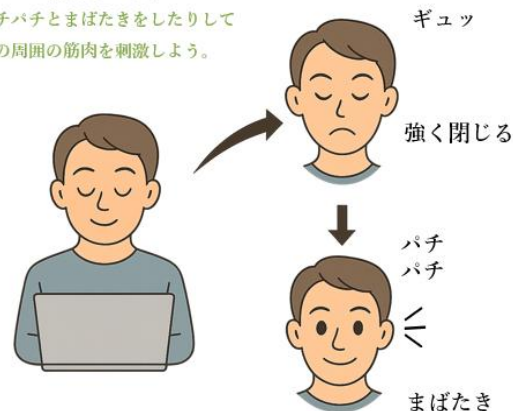
まばたきを行うことで

ドライアイ予防
視覚情報遮断

脳を休める効果につながる！

1時間につき1分、目を閉じる習慣を。

目を酷使する作業中は、
目を閉じて休める時間をとる。
ギュッと強く閉じたり、
パチパチとまばたきをしたりして
目の周囲の筋肉を刺激しよう。



●温電法

目の疲れには、目の周辺を温めることが効果的と言われています。血流が促進され目の緊張がほぐされるだけでなく、涙の分泌が促進されてドライアイの緩和にもつながります。

温電法（おんあんぼう）

目の疲れやドライアイ対策には**目の周辺を温めることが効果的！**

市販のホットアイマスク

ホットタオル

<ご用意いただくもの>

おしぼりor薄手のタオル 2枚
ポリ袋 1枚



温電法（おんあんぼう）

① 1枚のタオルを水でぬらして絞る



② 濡らしたタオルをぐるぐる巻きにする



③ 電子レンジで加熱（500Wで1分）



④ 電子レンジから取り出し、すぐにポリ袋に入れる



⑤ もう1枚の乾いたタオルでひと巻きする



⑥ 目を閉じて、まぶたに5分間のせる



やけどなどの事故も発生しやすいケアです。
まぶたに乘せる前に腕などで温度を確認してから行うようにしましょう！

産業保健スタッフより：日常生活において、目の疲れを感じる機会が多いかと思われます。これから夏に向けて、強い日差しを受けることやエアコンの使用で目の不調が発生しやすくなります。こまめに目の体操をすることや目を温めるケアで目の疲れを解消するようにしましょう。