

平田眼科  
公開講座

## スマホ老眼の

### 症状について

今40歳代の方々がお生まれになった昭和50年頃は、喫茶店で大人達がインベーダーゲームに興じていましたが、子ども達はまだ単体のテニスゲーム機で遊ぶ程度でした。その後昭和58年にファミコンが売り出されると、爆発的に普及し、親も子も熱中し始めました。しばらくすると奇妙な訴えをする子ども達が当院を受診するようになった為に、春日井市の小中学生2300人にアンケート調査を行いました。

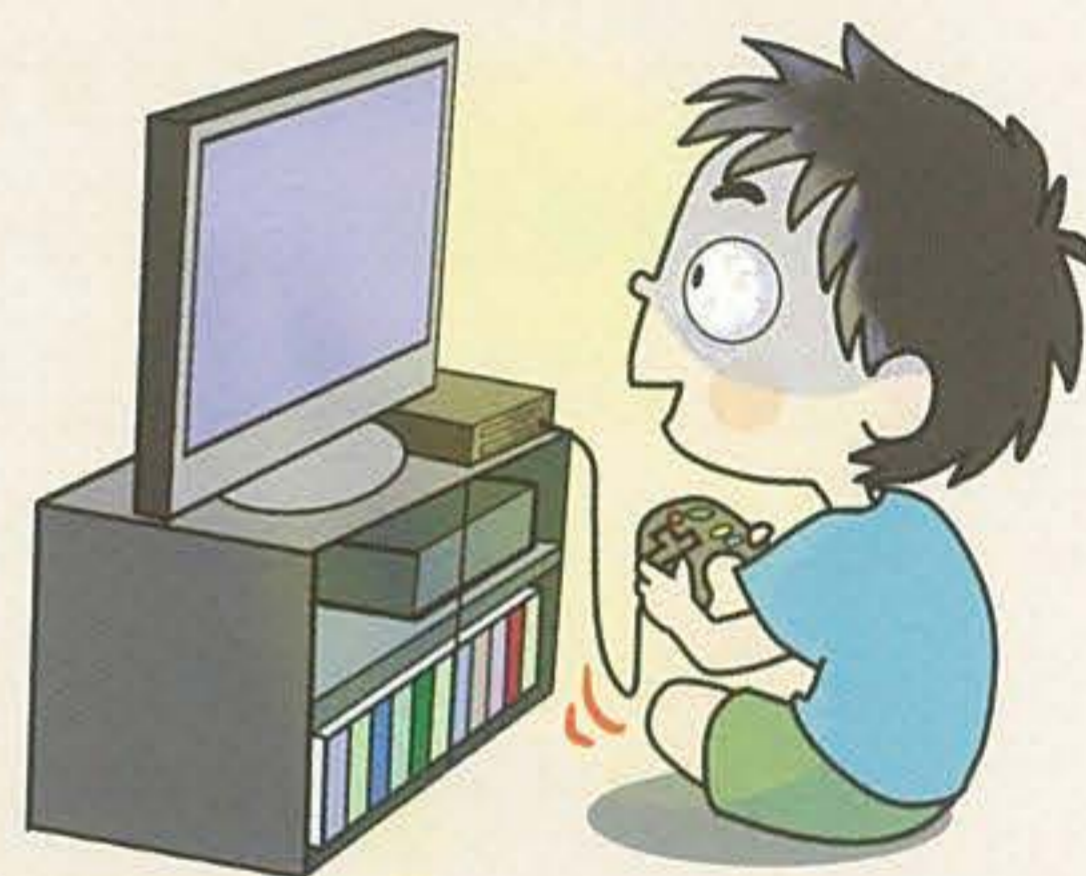
多くの児童からの訴えは**3つ**あり、

**①**…ゲームをしていると目がショボショボしてひどく気持ち悪くなるというのです。特にテレビが台の上であり、その前に座って見上げる姿勢で遊ぶ子にその訴えが多かったのです。ゲーム中は瞬目（まばたき）の回数が三分の一位に減っている事は、後日他の先生方の研究で知りました。いわゆるドライアイ症状の1つだったのです。

## 原因について

**②**…長くゲームをした日は、夜寝る時に赤や黄の色のついた光が頭の中でチラチラすると

訴える児童が、小学校高学年で15%、低学年だと25%もありました。年齢の低い児童の脳に、本人達が今まで経験した事が無い、強烈な



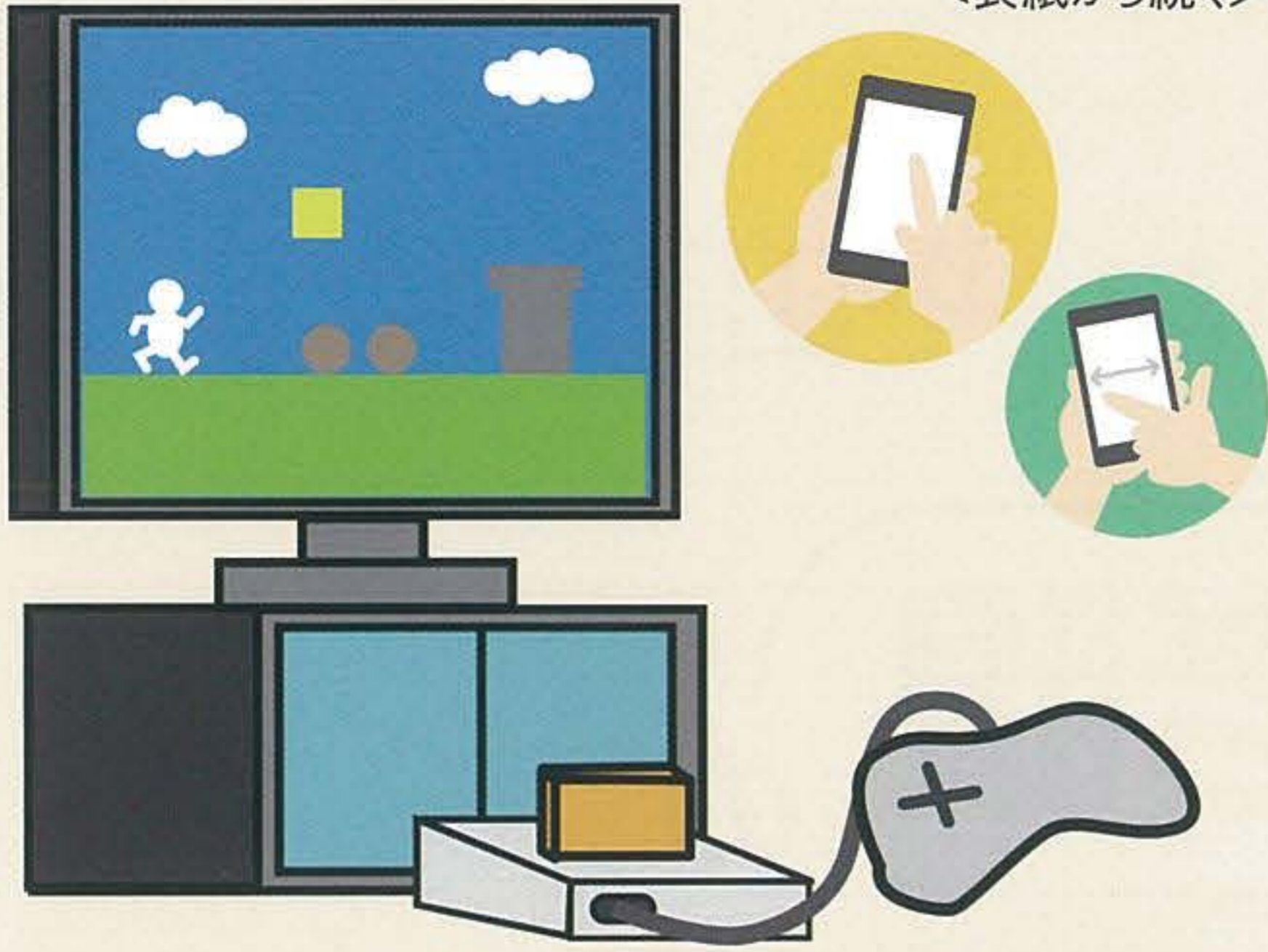
光刺激が及んでいるのではと心配していました。画面の中の強い光の点滅は光てんかんを誘発する危険が有るとして規制されたのは、それからしばらく経ってからでした。

**③**…小学生が長時間のゲーム後に、手元の本の字が読みづらくなるというのです。ゲーム後一時的な近視症状で、遠くが見づらくなるならば理解出来るのですが、当初信じられない訴えでした。今でいうまさに**スマホ老眼**と同じ症状だったのです。

<2~3ページに続く>

## 原因について

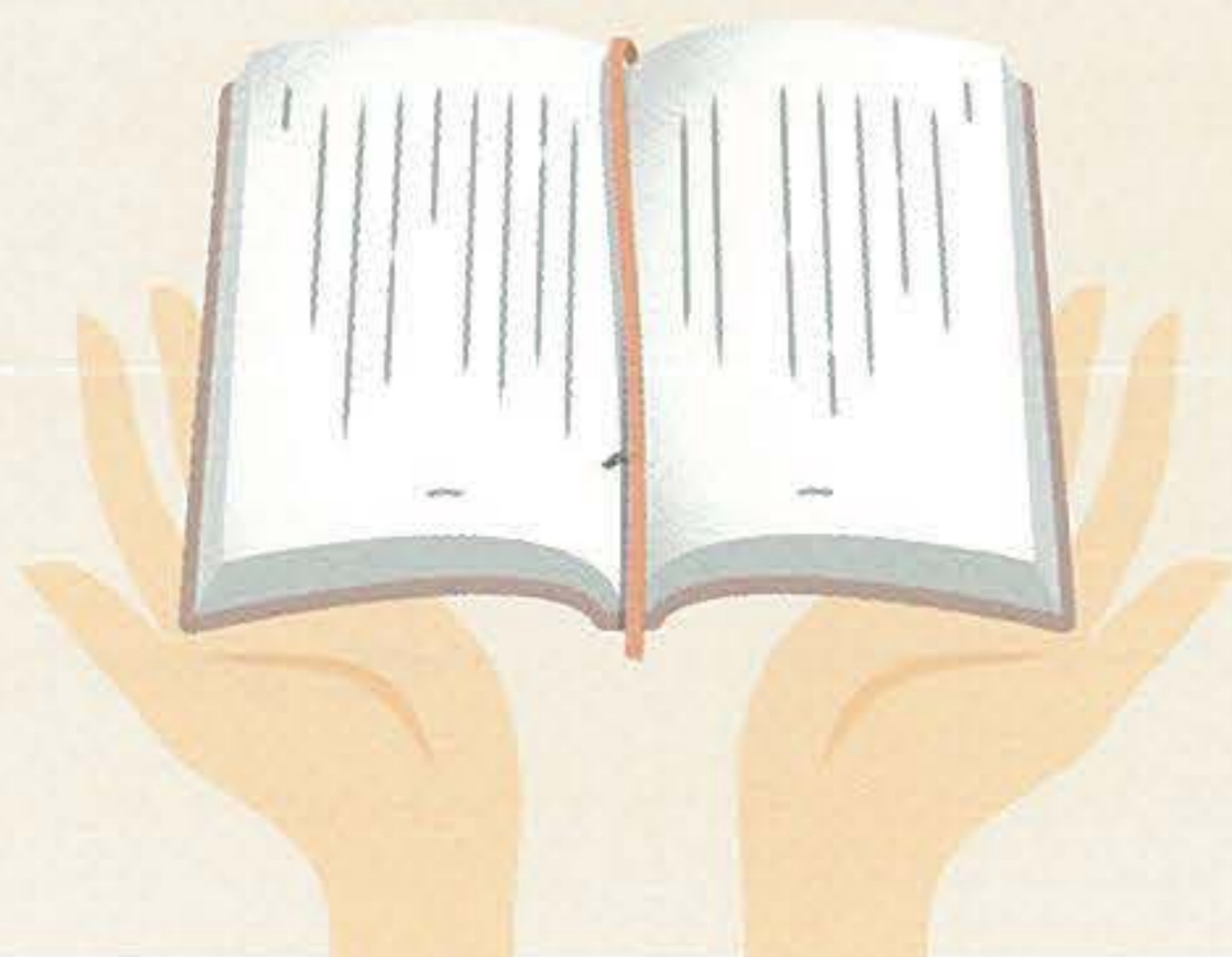
<表紙から続く>



### 原因について

当院院長による様々な症状の報告は、昭和61年5月に「ファミコンは子供を老人にする」という衝撃的な見出しで新聞に掲載されました。今までの読書では、長時間の読書でも遠方視力の低下はあっても、老眼になる様な訴えはありませんでした。これらから考察すると、スマホ老眼症状は単に近くの細かいものを見続けた事による、目の毛様体筋等の疲労による調節力低下のみが主な原因ではなく、遠近や動体その他様々な状態で物をとらえる為の、脳の中にある多くの**中枢全体の疲労や興奮**の問題ではないかと考えられるのです。

本の活字は一定で変化や動く事はありませんが、デジタル画面の表示は、スクロールや



文字変換や移動で絶えず動揺しています。特に**ゲームやeスポーツでは顕著**です。眼球の視線追従や両目で一点を見る為の輻輳力の疲労に止まらず、平衡感覚や両眼視機能等にも影響してきている為と思われます。

中 部 言 語 堂 楽 心 局

**春日井の眼科医**  
2300人調査

**目がシヨボシヨボ**

小学2年男児 43%の異常値

ファミコンは子供を老人にする?!

「小中学生の三四割が、テレビゲームで目の疲労を起している」。春日井市の眼科医が、六小中学校の児童ら約二千三百人を対象に、ファミコンゲームの影響をアンケート調査し、二十日までに結果をまとめた。これほど大規模な調査は全国でも珍しく、特に、目がまだ発育途上の小学校低学年に大きな影響が出ていることが裏付けられた。臨床例でも、老眼のような症状を訴える小学生が出ているなどの異常が目につくという。「親が厳しく時間制限しない」と、とんでもない悪影響が出るかもしれない」と医師は警告している。



平田国夫医師

担当した平田医師は、校長として自らアンケートの設問も考え、同市立白山小など四小、学校の計千八百十六人の児童と同高森台など二中学校の生徒四百八十六人を調べた。それによると、ファミコンなどを持っているのは、小学生六五%、中学生五六%で、中でも小学二年の男児は八五%と飛び抜けていた。小学生では毎日、または一日おきに遊んでいる児童が約五百八十人、三割にのぼり、一日に三時間以上も熱中している児童が一割近い。男児が女児の三倍近く多いのが特色。児童や生徒が予想以上にファミコンなどに没頭していることがわかった。

目の影響について「夜寝る時、画面が頭の中でチラチラか」との問いに対し、小学四一六年の高学年は、「よくある」「時々ある」を合わせて二二・一八%なのに、小学一三年の低学年は、二二・二四%と高く、小学二年の男児が三〇%と一番高い。

また、「目がシヨボシヨボするか」の質問には、「よくある」「時々」を合わせて小学生の平均が二九%、回復方

### 今後について

間もなくモバイル通信速度は今の4Gから100倍速い5Gになり、AIロボット器機での遠隔手術すら可能となります。小中学校の全生徒にタブレットが与えられて紙教科書とデジタル教科書併行使用へ移行して行きます。塾や家庭教師に代わるスマホ家庭教師事業が立ち上がっています。eラーニングの発展



形のエドテックを取り入れた大学では、キャンパスに行かなくても世界中の学者と双方向での授業が受けられるようになります。仮想現実VRゲームセンターは各所に開設されつつあり、高機能ゲーム機でゲーマー達が順位を競うeスポーツは世界的な盛り上がりを見せています。

今後更に極めて大量の情報と刺激が目を通

して私達の脳内に入ってきてようとしています。目から脳内にもたらされた刺激は1つの中枢に止まらず、網の目の様に他の中枢にも伝えられているのです。当然感情や精神をコントロールする中枢にも影響が及んでいると思われる、若者の感情抑制力や思索力の低下が懸念されはじめています。ネット依存症の若者の増加が大きな社会問題になりつつあります。道具としてはどんなに便利なものでも、それらが人類にとって、必ずしも即幸せにつながるとは限らないのです。

今後の情報化社会におけるスマホをはじめIT機器の正しい使用方法については、家庭での話し合いは勿論、眼科医だけでなく、脳生理・神経科、精神科、小児科等の研究者と教育関係者との共同の研究の必要性を強く提唱したいと思っております。

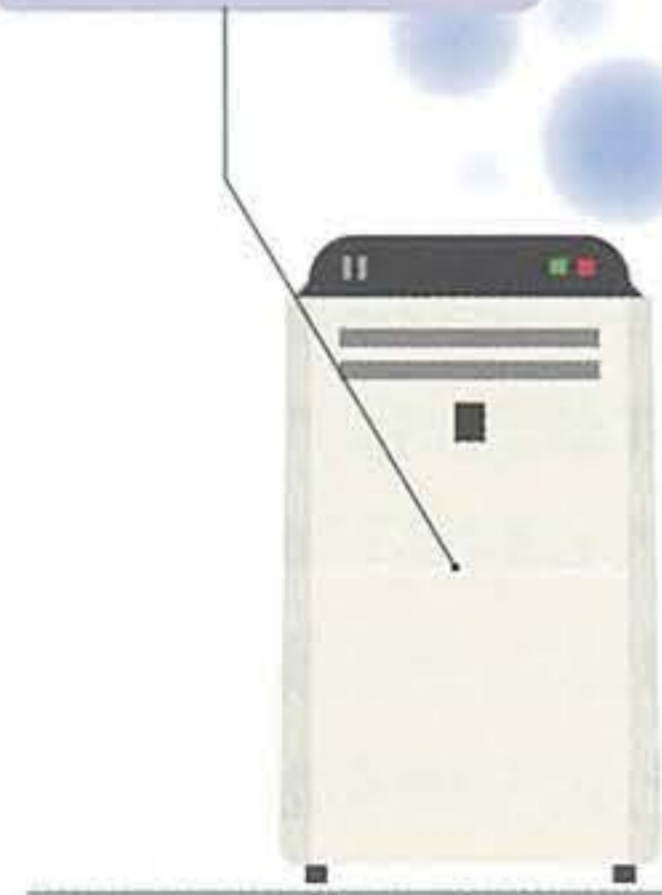
平田眼科院長 平田國夫

### これが理想のスタイルです

室内はできるだけ明暗のコントラストがないようにして、まぶしく感じないように

椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分に当て、足の裏全体が床に接するように

乾燥に注意する



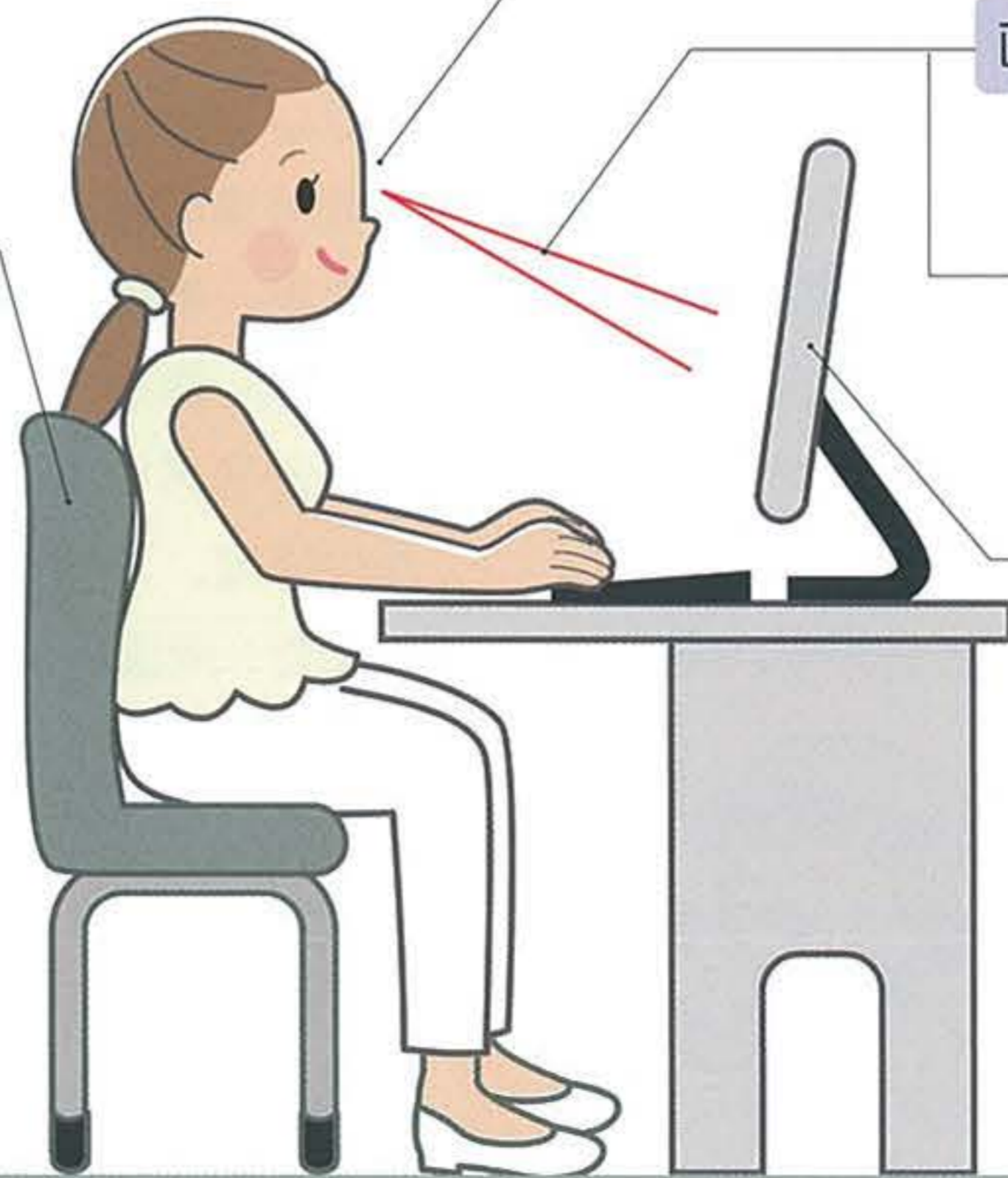
視線がやや下向きになる角度で

画面と目の距離は40cm以上に

書類と目の距離も、画面の距離とあまり差がない程度で

反射しにくい位置にディスプレイを置く

反射防止型のディスプレイを使用する



出典:高齢労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より引用