

コロナ禍の今、学生時代の友人らとのやりとりは専らLINEだ。週に数回お互いの近況を送り合つ。最近盛り上がった話題はドクダミだ。この時期、我が家の庭はドクダミの花が満開になつていて、白くて花びらのように見えるのは、白いと呼ばれる薑だそうだ。花瓶にさしてトイレに飾つており、写真を撮つて友人たちに送ると、色々な使い方が送られてきた。根が張つてしまふので目の敵にしてすぐ引っこ抜いてしまう人もいる

## 幸運のドクダミ探して

ぱ、葉を煎じてお茶にしたり、入浴剤にして楽しんだりする人もいて様々だ。その中に、薑が普通は4枚なのになら枚の時があり、それを見つけると幸運になるらしいという話があつた。「え、そうなの?」じゃあ探してみようよ」ということで皆が庭や道端で探し始めた。まだ一人しか探し当てていながら、会うことができなくともこんな楽しみがあったのだ。

コロナ禍が早く収束し、皆と会話を楽しむ日が訪れる」と願つて、目をこらしながら探す日々だ。

(東京都八王子市・片岡雅子 66)

ぷらざ

スマホの依存を防ぎ、健康を守るためににはどうすればいいのか。とにかくスマホの画面から目を離す時間を増やすことが大切だ。

藤田眼科(千葉県我孫子市)院長の藤田博紀さんが提唱するの

## 目を閉じ休ませる

が、「まめに目を閉じる「アイクロード」をもじって名付けた。「周囲の

安全を確認したうえで、短時間でいいから目を閉じる。日常生活の中には目を閉じても差し支えない時間が意外とある」と藤田さん。

成人の頭は平均で約6キ

ー

負担も大きい。

石岡さんは「最近は『目が疲れた』と訴える20~30代が多くなった。スマホ普及前にはなかった」と指摘。「仕事でパソコンを使った後、休憩が促進され目の乾きを防ぐことができる」と注意を呼びかける。

スマホを使う姿勢は首への

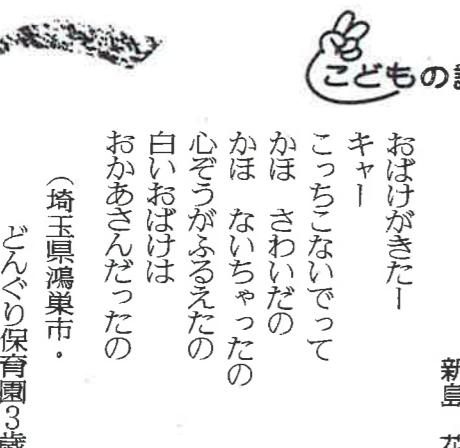
負担も大きい。

石岡さんは「狭い室内など遠く

見て目を休めることができない場所でもできる」と話す。

A めまし  
Q メニシ

## くらし 家庭



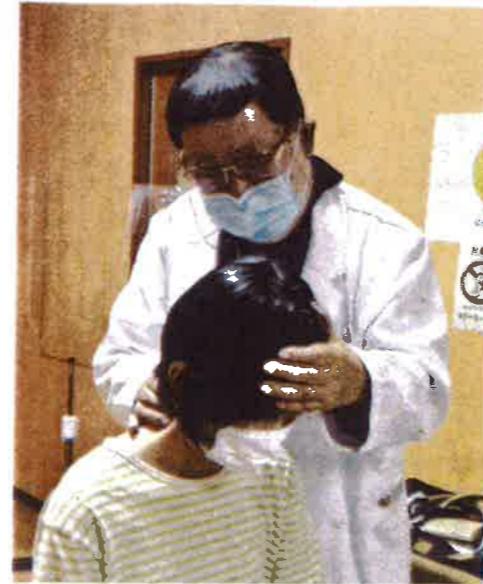
新島 花穂

(埼玉県鴻巣市)  
じんぐり保育園3歳)

と、おばあさまにご報告。おかあさんは顔にパックをしていたそうです。(平田俊子)

コロナ禍の今、学生時代の友人らとのやりとりは専らLINEだ。週に数回お互いの近況を送り合つ。最近盛り上がった話題はドクダミだ。この時期、我が家の庭はドクダミの花が満開になつていて、白くて花びらのように見えるのは、白いと呼ばれる薑だそうだ。花瓶にさしてトイレに飾つており、写真を撮つて友人たちに送ると、色々な使い方が送ってきた。根が張つてしまふので目の敵にしてすぐ引っこ抜いてしまう人もいる

# 画面を長時間 斜視や視力低下



患者を診察する松井さん。「スマホを見る時の姿勢は首への負担が大きい」と話す

千葉県の高校3年生の女子生徒(18)は5月、学校での検診で初めて「斜視の疑いがある」と言わされた。

高校入学後、目に違和感を感じる」と増えた。中学時代に1~5あった視力が1.0と0.6に下がり、乾きや疲れを感じる。

原因として思い当たるのはスマホへの依存だ。片道1時間の通学中、ほとんど動画を見て過ごす。「新型コロナで休校中は授業もスマホ動画で受けている。1日のほとんどを画面を眺めて過ごしている」という。

スマホを見続けると日本弱視斜視学会などが行った調査では、回答した医師

が、まめに目を閉じる「アイクロード」という方法。「アイ・クローズド」をもじって名付けた。「周囲の安全を確認したうえで、短時間でいいから目を閉じる。日常生活の中には目を閉じても差し支えない時間が意外とある」と藤田さん。

スマホを使う姿勢は首への負担も大きい。

石岡さんは「最近は『目が

疲れた』と訴える20~30代が

多くなった。スマホ普及前に

か、目を開けた後は自然とまばたきの回数が増えるため、涙の分泌

が促進され目の乾きを防ぐこと

ができる」と注意を呼びかける。

スマホを使う姿勢は首への

負担も大きい。

石岡さんは「最近は『スマホを見る時の姿勢は首への負担が大きい』と話す

黒目が内側に寄つたままになる可能性もある

みさき眼科クリニック(東京都涉谷区)院長の石岡みさ

きさんによる、「スマホ老

眼」と呼ばれる症状だ。レンズの役割を果たす水晶体の厚さを変

える毛様体筋が、水晶体を厚くした

状態でこり固まり、ピント調節が

できなくなるとい

う。正確には「調

節緊張」という症状

による老眼とは異なる。

石岡さんは「狭い室内など遠く

見て目を休めることができない

場所でもできる」と話す。

藤田さんは「狭い室内など遠く

見て目を休めることができない

場所でもできる」と話す。

無意識にスマホに没頭する

ことでも、健康がおびやかされる

ことがあります。意識的に休憩を挟みながら上手に付き合つ

ていきたい。

片手で持ったスマホを操作

するため、親指を動かし過ぎ

て手首がけんしょ炎を起

す人もいる。聖隸浜松病院(浜

松市)手外科・マイクロサ

ジャリーセンター長の大井宏

さんによると、手には筋肉

と骨を結びつけのけんが通

り、それを取り囲むトンネル

のようなけんしようがある。

親指の使いすぎで、手首と親

指側のけんとけんしようがこ

れ、炎症を起こすという。

正式には「ドケルパン病」だ

が、最近は「スマホ指」とも

言われる。

片手で持ったスマホを操作

するため、親指を動かし過ぎ

て手首がけんしょ炎を起

す人もいる。聖隸浜松病院(浜

松市)手外科・マイクロサ

ジャリーセンター長の大井宏

さんによると、手には筋肉

と骨を結びつけのけんが通

り、それを取り囲むトンネル

のようなけんしようがある。

親指の使いすぎで、手首と親

指側のけんとけんしようがこ

れ、炎症を起こすという。

正式には「ドケルパン病」だ

が、最近は「スマホ指」とも

言われる。

片手で持ったスマホを操作

するため、親指を動かし過ぎ

て手首がけんしょ炎を起

す人もいる。聖隸浜松病院(浜

松市)手外科・マイクロサ

ジャリーセンター長の大井宏

さんによると、手には筋肉

と骨を結びつけのけんが通

り、それを取り囲むトンネル

のようなけんしようがある。

親指の使いすぎで、手首と親

指側のけんとけんしようがこ

れ、炎症を起こすという。

正式には「ドケルパン病」だ

が、最近は「スマホ指」とも

言われる。

片手で持ったスマホを操作

するため、親指を動かし過ぎ

て手首がけんしょ炎を起

す人もいる。聖隸浜松病院(浜

松市)手外科・マイクロサ

ジャリーセンター長の大井宏

さんによると、手には筋肉

と骨を結びつけのけんが通

り、それを取り囲むトンネル

のようなけんしようがある。

親指の使いすぎで、手首と親

指側のけんとけんしようがこ

れ、炎症を起こすという。

正式には「ドケルパン病」だ

が、最近は「スマホ指」とも

言われる。

片手で持ったスマホを操作

するため、親指を動かし過ぎ

て手首がけんしょ炎を起

す人もいる。聖隸浜松病院(浜

松市)手外科・マイクロサ

ジャリーセンター長の大井宏

さんによると、手には筋肉

と骨を結びつけのけんが通

り、それを取り囲むトンネル

のようなけんしようがある。

親指の使いすぎで、手首と親

指側のけんとけんしようがこ

れ、炎症を起こすという。

正式には「ドケルパン病」だ

が、最近は「スマホ指」とも

言われる。

片手で持ったスマホを操作

するため、親指を動かし過ぎ

て手首がけんしょ炎を起

す人もいる。聖隸浜松病院(浜

松市)手外科・マイクロサ

ジャリーセンター長の大井宏

さんによると、手には筋肉

と骨を結びつけのけんが通

り、それを取り囲むトンネル

のようなけんしよう