

## SY7-3

## テレビゲーム時代からスマホ時代への移行による子どもたちの眼科的問題

鈴木 武敏

医療法人如水会 鈴木眼科吉小路

今やスマホを持たない子どもはほとんどいない時代になりつつある。最近の高校生に対する調査で、スマホ使用平均時間は200分を超える。

テレビゲーム時代、10数年前の問題は、近視の増加への心配であった。そして一時、「ゲーム脳」という言葉が話題になり、様々な方面から否定され、批判されたことも忘れることはできない。しかし、この言葉は「スマホ脳」に置き換えて、さらに深刻な問題になる可能性がある。

テレビゲーム時代の眼科受診例は、疲れ目や肩こりが主訴で、単なる「調節緊張」がほとんどすべてであり、調節麻痺剤を使用することで、比較的容易に改善し、眼鏡の矯正もそれほど困難になることはなかった。それが、スマホ時代になり、単なる調節緊張で説明することが不可能な症例が異様に増えている。

スマホはモニター画面よりも眼球に近いために、ブルーライトの影響を受けやすく、将来的に非可逆的な眼疾患を引き起こす可能性が危惧される。また、SNSを利用する時間が増え、夜間にブルーライトを浴びることによる睡眠障害も増加している。

実は、スマホの問題はブルーライトだけではない。スマホを使用している人を正面から観察すると、かなりの例でスマホを左右どちらかにずらして使用している。スマホの小さな画面を長時間凝視するために、片目で見ると習慣がついているのではと疑い、両眼視検査としての立体視、抑制、左右瞳孔の反応の違い、眼位を調べてみた。

予想通り、おぞましい結果であった。中には生理学的にあり得ない反応を示す症例も見られた。ある高校の調査では、約70%で何らかの両眼視異常を疑わせる結果が得られ、瞳孔反応も調節反応も左右不均等の反応を示し、左右脳が不均等に機能し、最近話題の「スマホ老眼」では説明できず、「スマホ脳」という言葉が適切ではと思われる程である。

テレビゲーム時代には調節麻痺剤で容易に回復できた調節異常も、スマホ時代には通常の診療では改善不能で、安易な診療によっては異常を見逃してしまうことになる。そのため、眼科医でも正しい眼鏡の処方が容易ではなくなっている。複雑な症状から、眼科の病気と思わずに、脳外科や精神科を受診している症例も見られる。

スマホの長時間使用は、発達期の小児期から使用した場合、両眼視の発達への障害となり、中高生でも両眼視の機能低下を引き起こすことが危惧され、何らかの規制や対策が必要であろう。