



大阪府医師会発

# けんこう情報



## 急性内斜視



突然、目が内側に寄ってしまう「急性内斜視」という病気は以前から知られていましたが、ここ数年、小児から若者の年代で増加し

つつあります。スマートフォンやタブレット、パソコンやゲーム機などのデジタル機器の画面を長時間見続けることが原因と考えられています。特に、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛や一斉休校などで、リモートワークや遠隔学習が必要となり、デジタル端末に触れる機会が増えた影響も指摘されています。

通常、近くのものを見る時には、近見反応といって視線を内方に向けることと（内よせ）、ピントを合わせること（調節）の両方を行います。近くから遠くに視線を移す時には内よせが緩むのですが、急性内斜視ではこれがうまくコントロールできなくなっていると考えられています。

症状としては、寄り目になるほか、

- 物が二重に見える（複視）：内斜視を発症すると、遠くを見る時にも眼球が外側を向かないため、ピントが合わず、物が2つに見えることがあります。
- 遠くが見えづらい：遠くを見ようとするとピントが合わず、見えづらいことがあります。
- 遠近感や立体感が分かりにくくなる：遠くのものが見えづらかったり、ピントが合いづらかったりすることが影響して、物の遠近感や立体感が分かりにくくなったり、歩く時にふらふらしたり、人や物にぶつかる危険もあります。
- まばたきの回数が多くなる：ピントがうまく合わず、見えづらいため、自然とまばたきの回数が増える場合があります。

自分で症状を訴えることが難しい小児の場合は、大人が異常に気付くことが重要です。

デジタル機器使用が原因になる理由としては、目からの距離が平均20cmと紙媒体の平均30cmと比較して短いこと、読書などと比べて視線を動かす範囲が狭いため近見反応が長時間持続することが考えられています。実際にどのくらいの使用時間で心身に支障を来すのかについてはまだ明確ではありません。デジタル機器の使用をゼロにすることは現実的ではありませんが、使い方に配慮することが重要です。



たとえば、

- 画面との距離を保つ（できれば30cm以上）：ゲーム機を近くで眺めることへの対策として、テレビなどの大きな画面に映し、離れて行うことも効果的と言えます。
- こまめに休憩すること：「20分・20秒・20フィート」という指標があります。これは「20分」使用したら、「20秒」休み、「20フィート（約6m）」先に目線に向けようというもの。定期的に遠くを見ることで予防効果が期待できます。眼精疲労の対策にもなるため、20分に一度は窓の外を眺めることを習慣にするのもよいでしょう。

適度な屋外活動で日光を浴びる時間を増やすことも有用とされています。

様々な工夫をして、デジタル機器と上手に付き合い、急性内斜視を予防していきましょう。

