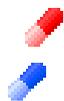


今回のおはなし



「急性内斜視」

「お薬手帳」



## 子どもに増える「急性内斜視」

仕事や遊び、勉強、暇つぶし……。日常生活の中で必需品となっているスマートフォン。総務省の調査では、スマホの世帯保有率は実にほぼ9割。利用時間も、全世代平均1日約3時間で、20代では4時間を優に超えるといえます。そうなるに心配なのは目。最近「急性内斜視」になる小児や若者が増えており、その原因の一つに長時間のスマホ使用が考えられます。

急性内斜視とは、文字通り、「突然、視線が内側に向く」状態のことです。正確には、急性後天性共同性内斜視 (Acute Acquired Comitant Esotropia; 以下、AACE) といえます。

AACE は、これまで①片眼遮蔽 (しゃへい)、視力低下 ②原因不明 心身ストレス ③強度近視とその低矯正が原因とされてきましたが、最近は、この分類に当てはまらないものが増えてきました。それが、スマホなどデジタルデバイス (以下 DD) が、原因と思われる内斜視です。

AACE は、どの年齢でも発症しますが、DD 原因も含めて、小児や若年者に多い傾向にあります。通常、目の動き自体に問題はありませんが、動きが悪くなる (外側に動かない) 場合は、脳腫瘍など頭部疾患の可能性があるので、注意が必要です。

内斜視の初期症状は、「視線がずれるので、物が二重に見える」、横にずれるので、水平複視といえます。斜視が原因の複視は、片目で見ると一つに、両目で見ると二つになります。進行していくと斜視の角度が大きくなり、二つに見えるずれ方がひどくなります。視力の良しあしに関係なく発症します。その他、「気持ちが悪い」「見え方がおかしい」「なんか変」など、訴え方はさまざまです。ただ、人間には、斜視を治す力 (融像力) があり、斜視の角度が小さい場合は、初期症状を訴えない人がいます。

内斜視になると、両目視 (両方でバランス良く見る力) が失われ立体感が低下、距離感を掴みづらくなります。ものがダブって見えるので、階段の上り下りがしにくくなります。

急性内斜視の主な原因は、視距離の近さ。書籍は、30cm離して読むのに対して、スマホは20cm程度。座った時よりも寝ころんだ時の方が、画面により近づき、寄り目 (斜視) のまま固定されていくイメージです。DD の使用時間は、**1日4時間以上が発症リスクの要因**とされています。

治療法は、まず DD 使用時間の短縮です。次いで、斜視の角度が小さければ、プリズム眼鏡を使用します。最後は手術になり、全身麻酔で1時間程度かかります。多くの場合は、手術で改善しますが、再発もあるそうです。受診が遅れた場合、斜視の手術が難しくなる場合もあるので、違和感があれば、必ず眼科に受診してください。

予防法として、①長時間の DD 使用を控える ②視距離を30cm以上離す ③休憩をはさむ④姿勢を正す が挙げられます。目を休める日を作ることも大切です。

# お薬手帳をお持ちですか！！災害時に役立ちます。

飲んでいる薬が分からない「災害で薬が手に入りづらい」といったトラブルを回避するためにも、自分の飲んでいる薬は必ず把握し、おくすり手帳や予備の薬を用意することが大切です。

**お薬手帳**をお持ちですか?

- 今、使っている薬の名前は?
- 1日に何回、どの位の量を飲みますか?
- ご自身に合わない薬があった場合、その薬の名前は?

これらを正確にお答えできない方はお薬手帳をお勧めいたします。  
お薬手帳は複数の病院、薬局などで利用できます。

**緊急時や災害時など、**  
普段と違う医療機関に受診する場合は  
薬に関する正確な情報が必要になります!

千葉県薬剤師会



市内でも、インフルエンザやコロナ患者が増えています  
消毒・手洗い・うがいを忘れずにするようにして下さい。

## (一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku\_ura\_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>