

スマホの使いすぎに注意

自分のスマホ依存度をチェック！

- あなたは普段どれくらいスマホを使っていますか。次のうち、3つ以上当てはまる人は、注意が必要です。
- ▽1日2時間以上見ている。
- ▽朝起きたらすぐにチェックをする。
- ▽通勤・通学中にチェックをする。
- ▽寝る前にも見る。
- ▽時間が空くと必ず見る。
- 何かと便利なスマホですが、使い過ぎによる目のトラブルが増加しています。平成30年の総務省の調査によると、インターネット利用時間は年々増え、平日で平均2時間25分、休日だと4時間を超えます。

長時間の使用で起きやすい症状

▽ドライアイ

まばたきが極端に少なくなり、目の表面に障害が起きた状態で、目の乾燥感、充血、かすみなどの症状が出ます。

▽眼精疲労

目の疲れや痛み、頭痛・肩こりなどの症状を訴え、目を休めてもこれらの症状が取れない状態です。

▽スマホ老眼

長時間スマホを見る若者の間で多く見られます。スマホ老眼になると、目のピント調節がスムーズにできなくなり、一時的なものごと重篤になります。繰り返すことで重篤になります。

▽急性内斜視

最近注目されている症状で、小学校低学年以下で発症すると、両目を使って立体的に見る両眼視機能が正常に機能しません。



スマホは、子どもから大人まで広く使われている便利な道具ですが、適度な使用を心掛けましょう。

文責 ふるかど眼科

古門英人

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	三原病院(三原市中之町)	☎0848-63-8877	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイドなどによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト 《こどもの救急》 <http://kodomo-qq.jp>

6月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
7日(日)	えきや外科クリニック(福山市駅家町)	☎084-976-2222	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	小島病院(福山市駅家町)	☎084-976-1351	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211
14日(日)	なんば医院(土生町)	☎43-6336	谷医院(府川町)	☎45-1188	さとファミリークリニック(福山市駅家町)	☎084-999-3103	
21日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町)	☎52-3140	佐野内科医院(鵜飼町)	☎45-5310	南坊井上内科循環器科医院(福山市駅家町)	☎084-976-0013	
28日(日)	府中市民病院(鵜飼町)	☎45-3300	佐々木内科(中須町)	☎52-6555	池田医院(福山市新市町)	☎51-2098	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。