

新

ひょうごの

医療

若年層の急性内斜視

スマートフォンの使い過ぎなどで左目が急性内斜視になった患者の治療前(上)と治療後(下)の両目(ツカザキ病院提供)

片側の目が内側に寄り、左右の視線がずれて物が二重に見える「急性内斜視」。子どもや若い世代を中心に、発症が増加していると言われている。原因として指摘されるのが、スマートフォン(スマホ)やタブレット端末といったデジタル機器の長時間使用だ。大人と比べて若年層では影響が大きく、思春期は親に言い出せず発見が遅れることも。今回の「新・ひょうごの医療」では、若年層の急性内斜視を紹介する。

(篠原拓真)

■10〜20代で増加

「最近、子どもたちの内斜視が増えるように感じる」。ツカザキ病院(姫路市網干区)眼科医長の清水有紀子医師(46)はそう話す。

同病院を受診した若年の内斜視患者で、状態が悪く外科手術を選択する患者は年数人程度だったが、数年前から2〜3倍に。「ちょうどスマホが若い世代に普及し始めたくらいから増えた」とい、患者は中高生や大学生が中心で、ほとんどは10〜20代だ。国立成育医療研究センターの研究者

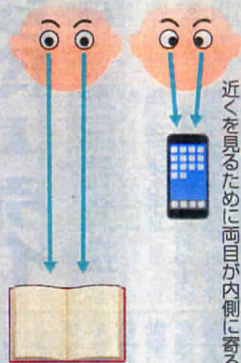
らによる調査でも、次のことが報告された。日本小児眼科学会と日本弱視斜視学会に所属する医師へのアンケートで、2018年に急性内斜視患者(5〜35歳)の診察経験があったとした医師のうち、約8割が「デジタル機器の使用が関連する」と思う症例があったと答えた。

■発症の仕組み

人間の目は近くを見ると内側に寄り、見るのをやめれば元に戻る。しかし至近距離を長時間見続けると、眼球を動かす筋肉のコントロールが異常を

近くを見るために両目が内側に寄る

遠い所と近い物を見る際の目の動き



日常生活での予防法

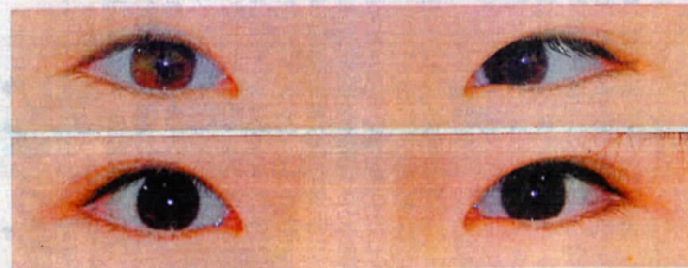
- 画面と目の距離は30センチ以上に



- 長時間使用しない(目安は1日1時間以内)

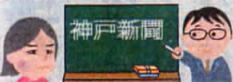


※時折、画面から目を離して遠くを見よう



急性内斜視の主な症状

- 物が二重に見える



- 目が寄る



急性内斜視が起きる仕組み
内直筋が縮んだ状態が続く、戻らなくなる

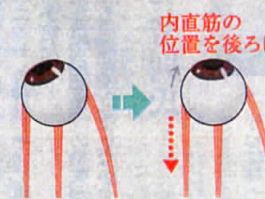


発症した場合の主な治療法

- スマホの使用を減らして目を休める
- プリズムレンズのメガネで複視を矯正



- ボツリヌス菌の毒素を注射し、目の筋肉をまひさせる(ボトックス治療)
- 手術で内直筋の位置を変えて調整する



斜視 左右の視線が違う方向を向く状態のこと。通常人間の目は物を見る際、両目の視線が同じ場所にそろって、斜視を発症すると、もう片方の目と異なる方向を向いてしま

う。ずれの向きによって「外斜視」、「上下斜視」などがある。片方の目が目標物を見ている時に、もう片方の目が内側を向く状態を「内斜視」という。

スマホの長時間使用で物が二重に見える

画面との距離30センチ以上離して

対策として

起こし、目
なつてしま
発症の原
年層に発
医師は「若
動作と焦
のバラン
若い人は
見続けられ
可能性があ
主な症状
視だ。ほ
最初は遠
症状も時
悪化する
くまで広
目が内側
気付き、
に思春期
わず、発
清水医
すい場合
しても気
受診して

※時折、画面から目を
離して遠くを見よう

スマホの長時間使用で物が二重に見える

画面との距離30センチ以上離して

斜視 左右の視線が違う方向を向く状態のこと。通常人間の目は物を見る際、両目の視線が同じ場所にそろって、斜視を発症すると、もう片方の目と異なる方向を向いてしま

う。ずれの向きによって「外斜視」、「上下斜視」などがある。片方の目が目標物を見ている時に、もう片方の目が内側を向く状態を「内斜視」という。

中学時代に発症、治療の男子高校生 1日平均8時間使ってしまう

「暇さえあれば使ってしまう」。過去に内斜視の治療を受けた高校3年生の男子生徒(18)＝姫路市＝はこう説明し、スマホを見つめる。

異変を感じたのは中学2年の頃だった。黒板の文字にサッカーボール。ふとした時に二重に見えた。目をこすると正常に戻るため、気にすることはなかった。

だが中学3年になるとさらにひどくなった。常に物が二重に見え、片目をつぶって見ることが。それでも病院には行かず、母親から指摘されてようやく受診したという。

「スマホをいじっている子ばかりがっている」。そんな医師の言葉に納得した。中学1年でスマホを持ち、平日は部活から帰宅すると、入浴時間以外は寝るまでずっと使用。休日は半日近く使い続けることも。男子生徒は「(動画投稿サイトの)ユーチューブばかり見ていた」と話す。

ボトックス治療を何度か受け、現在は内斜視が治った男子生徒。取材中に記者に見せたスマホには、1週間の使用時間が、1日平均



8時間41分と表示されていた。

「ドラマが好きで『早く見たい』とつい。友達とのやりとりもあるし」。ユーチューブや動画配信サービス、写真共有アプリ「インスタグラム」や無料通信アプリ「LINE(ライン)」一。使用するアプリやサービスは多岐に及ぶ。

「亡くなるような病気であれば別だけど、治ると分かっていると。なかなかやめることが難しい」
(篠原拓真)

画面に表示された8時間41分の文字。ある1週間のスマホの1日平均使用時間だ＝姫路市内

起し、目を内寄りに維持したままになってしまった。
発症の原因は分かっているが、若年層に発症が多い理由について、清水医師は「若い人ほど、目を内に寄せる動作と焦点を合わせるピント調節機能のバランスが未成熟で不安定。なのに若い人は、あまり疲れずに近い距離を見続けられてしまったため、異常を起す可能性が高まる」と説明する。
主な症状は、物が二重に見える「複視」だ。ぼやけて見えることもある。最初は遠い場所の物が二つに見えるが、症状も時折で、見た目は分からない。悪化すると、二重に見える範囲が近くまで広がり、症状は常時出るようになった。目が内側に寄った段階で家族が異常に気づき、受診するケースも多い。「特に思春期の場合は違和感があっても言わず、発覚が遅くなることが多い」と清水医師。「片目のみで見ると見えやすい場合は、特に注意してほしい。少しでも気になることがあれば、眼科を受診してほしい」と呼び掛ける。

治療は注射や手術

対策としては、まずはスマホなどの

使用を減らすことが重要だ。減らすだけで症状が軽くなったり、治つたりすることもあるという。それでも改善されない場合は、ボトックス薬の毒素を目の筋肉に注射し、まぶさることで治す「ボトックス治療」や、眼球を動かしている内側の筋肉を切るなどして調節し目の位置を戻す手術などを施す。このほか光を屈折させて視線の位置を合わせる「プリズムレンズ」の眼鏡を装着し、矯正する方法もある。悪化するほど手術になるケースも多く、清水医師は「手術しても再び内斜視になるケースもある。根本的にはスマホの使用法を見直さない」と強調する。予防対策として注意することは、使用時間の長さ▽距離の近さ▽目の動きが固定されることだ。

◇「新・ひょうごの医療」は、毎月第1土曜日に掲載。今回は3月7日、「働き盛りを襲う女性のがん」をテーマに掲載予定です。電子版「神戸新聞NEXT」に過去のシリーズの特集ページがあります。



若い世代の内斜視について説明する、ツカザキ病院の清水有紀医師＝姫路市網干区和久

ご意見、ご感想をお寄せください

神戸新聞社報道部医療・科学チーム
「新・ひょうごの医療」係 〒650-8571 (住所不要)
☎078-362-7040、FAX078-360-0629
メールアドレス iryou@kobe-np.co.jp