

原直人教授(国際医療福祉大)が警鐘

ネット依存は軽い脳梗塞

眼科医・眼鏡店 合同研修市民講座 デジタル機器の害を語る



講演する原教授

スマートフォンやVR(バーチャル・リアリティ)仮想現実)などデジタル機器の発達とその使用による健康被害や影響が社会問題化している。眼鏡について考える眼科医・眼鏡店合同研修会(代表世話人・小笠原孝祐小笠原眼科クリニック理事長)は7日、盛岡市内で市民公開講座を開催。この中で国際医療福祉大保健医療学部の原直人視機能療法学科教授が最新の研究を報告し、症状の予防策や発症した場合の対応について紹介した。

デジタル機器については、1990年代からディスプレイ(画面)を長時間注視する作業により、視覚ばかりでなく筋骨格系、精神神経系の負担が問題視されている。強烈な視覚刺激によって脳の活動が酷使され、目の疲れ(眼精疲労)から頭痛になるなど、さまざまな疾病を誘引する。



約100人が参加した公開講座

2018年には国際疾病分類にゲーム・ネット依存症(障害)が認定された。原教授は朝までゲームをして寝不足、不登校も起きており「精神疾患として注意しただけでは止められない」と指摘。MRIの画像で見ると「神経細胞が脱落しており、軽い脳梗塞が起きているのと同じ症状」で「脳の損傷であり眼科医だけで対応が

危険性を「脳の中の破壊」と強調した。一方、デジタル機器からの影響の予防策として、3D映像は両眼視機能の発達期7、8歳までは見せないことを訴えた。VRに関しては脳の領域のうち右頭頂葉の優位性確立(発達)が阻害される恐れから12、13歳まで使用させないよう注意喚起した。

デジタル機器との付き合い方として▽適正な度数の眼鏡にしないと疲労だけでなく、内斜視を誘発する可能性がある▽なるべく意識して画面から目を離す▽使用1時間につき10分休憩を取る▽意識して遠方視(5、6歳)する▽画面は低輝度で作業する—などとアドバイスした。

公開講座は合同研修会開催10回を記念して開かれた。市民や研修会関係者ら約100人が参加した。

小笠原理事長は「眼科医と眼鏡店の連携で、その人に合った眼鏡を提供したいというのが研修会の始まり。眼鏡をしても見えない人については眼鏡店に行くだけでなく、眼科医に連絡して診てもらうことが有益」と説いた。