



## 睡眠と目の機能

皆さん、睡眠時間はどのくらいとれていますか？ 2018年に調査されたOECD加盟国33か国の中で日本人の平均睡眠時間は7時間22分だそうです。全体平均の8時間27分からすると1時間以上短いですが、もっと短いと思っていました。

改めて述べるまでもなく、睡眠時間が体の調子を整えるのに重要であることはわかっていますが、ついつい夜中にスマホやパソコンをいじっているうちに時間が過ぎてしまうという経験があると思います。

ドライアイや眼精疲労の症状を訴える方に睡眠時間の乱れがある方が比較的多くいらっしゃいます。症状の軽減をはかるために、点眼をしたりしますが、実は**睡眠時間、睡眠の質を見直す**ことで症状が改善することがあります。経験的に寝不足な時に目がしばしばしたり、集中して見るのが辛かったりということがありますが、しっかりとした睡眠をとることで目の症状だけでなく、体の不調も改善する可能性があります。

## 視距離20cm

何の数字かということ、若年者が**スマホを見る時の距離**になります。書籍などは33cmとされていますので、いかにスマホを見る時に顔を近づけているかがわかります。長時間スマホを見ていると、寄り目になりやすくなり、眼の疲れにもつながります。長時間何かに熱中するならスマホじゃなくてPCやTVなど大きい画面がよいと思います。

## 豊島区の健診開始

豊島区の国民健康保険が行っている健診事業が6月から始まります。来年3月末の年齢で**偶数年**の方（例64歳）は眼底検診が無料で受けられます。内科医師からの依頼で行いますので、この機会にぜひ受けてください。

## LINEお友だち登録

5月31日現在で  
**177名**の方にお友だち登録をしてもらっています。

