



### 白内障手術で若々しく

白内障は加齢に伴い誰にでも起こる病気ですが、視力の低下は目の問題にとどまらず、全身の健康にも影響を及ぼすことが分かってきています。

最近の研究では、視力が悪いと**認知症のリスクが高まる**ことが報告されています。

しかし、白内障手術を受けて視力が改善すると、軽度認知機能障害（MCI）のリスクが低下し、健康寿命を延ばすことが期待できます。

さらに、手術によって濁りが取れると、目の中に光がしっかりと届くようになります。これにより、**睡眠の質が向上**し、体内時計（生体リズム）が整うといった嬉しい効果もあります。

白内障手術は、目の健康だけでなく、全身を健やかに保つための前向きな治療です。見えにくさを感じたら、ぜひお早めにご相談ください。

### スマホの使い過ぎで「内斜視」に？

近年、スマートフォンなどの長時間の使用によって、突然発症する「**急性後天共同性内斜視**」が増加しており、注目を集めています。

これは、画面を近くで見続けることで、目を内側に寄せる筋肉が過剰に緊張したり、ピント合わせに負担がかかることが原因と考えられています。

特に、**30cm未満の近距離**での視聴、**夜間の使用**、**横になった姿勢での操作**はリスクを高めます。ある日突然、ものが二重に見える「複視」を自覚するのが特徴です。

予防や対策として、スマホの視聴時間を減らす、画面から30cm以上離す、使用の合間に休憩を挟むといったことが重要です。機器の使用を控えることで、症状が改善するケースも報告されています。

思い当たる症状がある場合は、お早めに当院にご相談ください。