



チューモくん日記 #目の話～複視～

秋田県立視覚支援学校オリジナルキャラクターのチューモくんです。

このシリーズでは、視機能に関連する話題を取り上げていきます。

今回は、ものがダブって見える現象についてです。

最近、「スマホ急性内斜視」という言葉をテレビや新聞などで目にする事が多くなりました。

スマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機などを長時間見続けることで、片方の目が内側に寄るといいます。

10～20代の若い世代を中心に増えていると報道されています。

私たちの目は、物を見るときに両目がその方向に向いています。両目を同時に使うことで、物を立体的に見ることが出来ます。もう少し詳しく言うと、右目と左目、それぞれから入った像を、脳内の視覚中枢で一つに合わせることで、立体的に見えるということです。

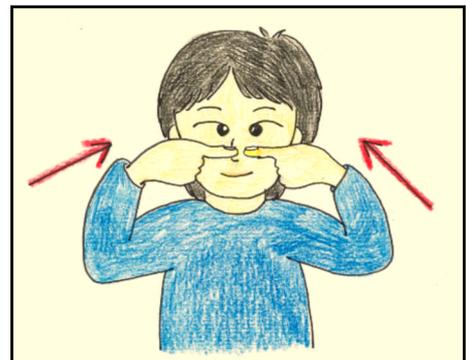
スマホ急性内斜視では片方の目が内側に寄ってしまうために、左右の目から入ってきた2つの像にずれが生じ、物が横に2つ並んで見える「複視」を自覚するそうです。

この、「物が横に2つ並んで見える」ということを、言葉で説明しても、感覚的に分かってもらうのがなかなか難しいと感じています。

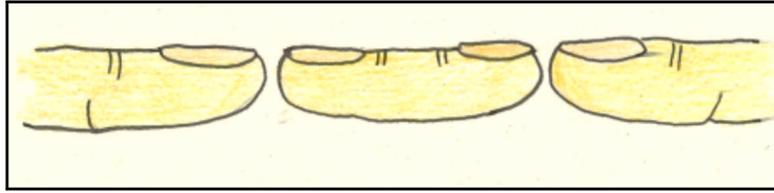
そこで、よく体験してもらうのが、通称「空飛ぶウィンナー」の実験です。

① 目の前30cmくらいのところで、左右の手の人差し指を2cm程空けて向かい合わせます。

② そのまま、両手を少しずつ目の前に近づけていきます。



③ ある程度近づくと、あら不思議、右と左の人差し指の間に、ウィンナーソーセージのようなものが浮かんで見えます。



ウィンナーソーセージのようなものの両端には、爪が付いています。

つまり、指を目に近付けていくことで、右目で見た左手人差し指の先端と、左目で見た右手人差し指の先端の見える範囲がずれてしまい、それぞれの像を脳内で合成した結果、両端に爪の付いたウィンナーソーセージのように見えてしまうのです。

この場合、両方の目が内側に寄るわけですが（いわゆる「寄り目」）、「スマホ急性内斜視」の場合は、片方の目が内側に寄ってしまい、常にこのようにものがダブって見えてしまうということです。

スマホや携帯ゲーム機を使うときに、寝転んだりうつ伏せになったりしていると、目から30cm以上離すことが難しくなり、「スマホ急性内斜視」のリスクが高まるそうです。

正しい姿勢で、あまり長時間、画面を見続けることがないように気を付けましょう。

