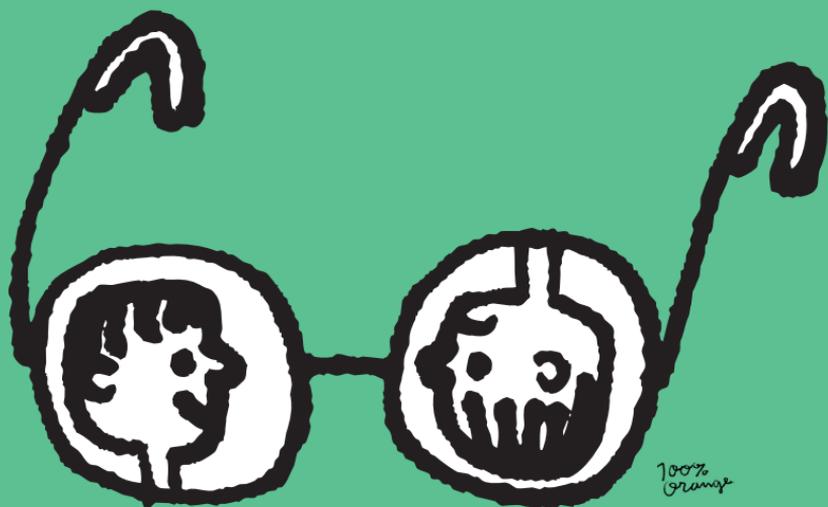


東北大学病院広報誌「へっそ」

# hesso

ご自由におとりください



特集  
目

54

## スマホ時代の目の健康習慣

眼科 中澤 徹

近年、世界中で近視の人が急増しており、2050年には世界人口の約半数が近視になると予測されています。日本でもこの傾向は顕著で、特に子どもの近視が深刻な問題となっており、小学生の視力低下が目立っています。学校の教室で、以前よりも眼鏡をかける子どもが増えているのを実感する保護者の方も多いのではないのでしょうか。

近視は単に「遠くが見えにくくなる」だけでなく、進行すると将来の目の病気のリスクが10倍以上に高まり、視力を大きく損なう緑内障や網膜剥離など重い目の病気につながる可能性があります。

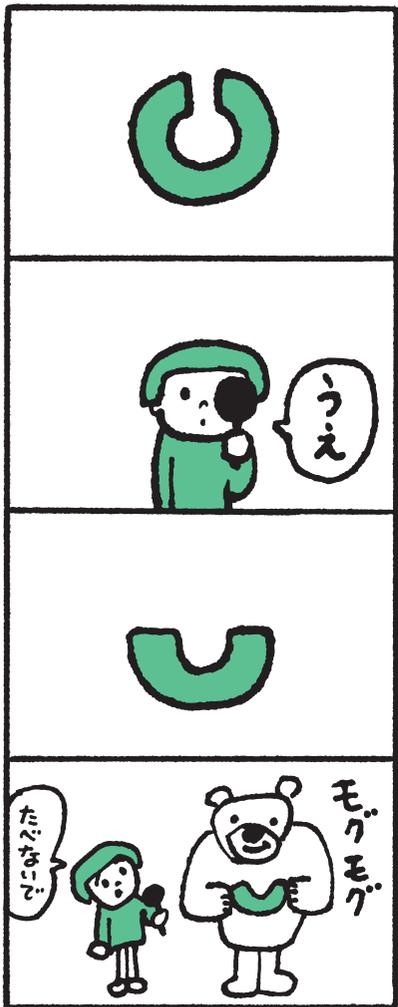
近視の増加には、現代の生活習慣、特にデジタルデバイスの使用が大きく関係しています。人は近くを見るときには目の調節を行う筋肉（毛様体筋）に強い負担をかけて水晶体を膨らませ、ピントを合わせます。逆に、遠くを見るときには筋肉が休んでいる状態です。つまり、どの距離にピントを合わせるのが重要となります。本を読むときの距離はおよそ33cmですが、スマートフォンでは20cm以下まで目に近づけて使用することが多く、これが近視を進める原因の一つとなっています。特に子どもは目の成長段階にあるため、こうした習慣の影響を受けやすいといわれています。

こうした影響は子どもだけでなく、大人にとっても無関係ではありません。仕事や趣味でスマートフォンやパソコンを長時間使う大人にも、目の疲れや首・肩のこり、うつむいた姿勢が続く、「ストレートネック」や「スマホ老眼（一時的なピント調節障害）」といった新たな健康問題につながることもあります。したがって、デジタルデバイスによる目のトラブルは年齢を問わず広がっているといえます。

では、目を守るために日常生活でできることには何があるのでしょうか。まずは日常の中で目を休ませる習慣を取り入れることが重要です。例えば、30分に一度30秒程度、意識的に目を休める時間を設けることが重要です。作業の合間に窓の外の景色や空を見たり、室内でも2〜3m以上離れた場所に視線を向けたりすることで、毛様体筋の緊張がほぐれ、目の疲れが和らぎま



hessou ちゃん



100% ORANGE

す。目の周囲を温めることもお勧めです。市販のホットアイマスクや蒸しタオルを顔に当てることで血流が促され、眼精疲労が和らぐといわれています。また、自然光の中で過ごす時間を増やすことも、近視の進行を抑える効果があるとされています。日中はできるだけ外で過ごす時間を意識して確保し、子どもであれば1日2時間程度の屋外活動が理想的です。屋外で遊んだり、歩いたりすることで日光を浴び、近視の進行を抑えると考えられています。加えて、デジタル機器の使用時には画面と目の距離を30cm以上空けるように心がけましょう。また、部屋の照明が暗すぎたり、まぶしすぎたりすると目に負担がかかるため、照明の明るさにも気を配ることで、より快適な視環境が整います。

さらに、日々の食事でも目の健康に深く関わっています。目に良いとされる栄養素としては、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ルテイン、DHAなどが挙げられ、緑黄色野菜、ブルーベリーやオレンジなどの果物、ナッツ類や鶏肉、青魚に含まれているといわれています。「これを食べれば目の病気が治る」という食材はありませんが、こうした食品を日々の食事に取り入れることは目の健康維持につながると考えられています。

スマートフォンやタブレットは、もはや生活に欠かせない存在となっておりますが、それに頼りすぎることや体負担がかかっていることも事実です。子どもには長時間の使用を避けるよう声をかけ、大人自身も「つい見すぎていないか?」と時々振り返ってみましょう。

小さな心がけが、目の健康を守る大きな力になります。未来の「見える」を守るために、家族みんなのできることから始めてみてください。ご心配なことがあれば、かかりつけの眼科にご相談ください。

なかぞわとちる  
中澤 徹

山梨県出身。東北大学大学院医学系研究科博士課程を修了後、宮城県公立刈田総合病院、米国ハーバード大学留学を経て、2011年東北大学大学院医学系研究科神経感覚器病態学講座・眼科学分野教授・東北大学病院眼科科長に就任。

## チェックしよう



「なんとなく不調だけれど、放っている」という方も、毎日の小さな意識が将来の目の健康につながります。目のケアは後回しにせず、今できることから始めてみましょう。

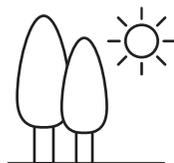
## 目の健康セルフチェック

- 30分以上画面を見ることがよくある
- スマートフォンやタブレットを顔から20cm以内で見ていることが多い
- 作業の合間に遠くを見る習慣があまりない
- 1時間に1回以上、目を休めるよう意識していない
- ホットアイマスクや目を閉じて休むなど、目をいたわるケアをしていない
- 部屋の照明が暗すぎたり、まぶしすぎたりしていることがある
- 勉強や読書をするときに机と顔の距離が30cm未満になっている
- 屋外で過ごす時間が1日1時間未満である
- 夕方以降にスマートフォンやタブレットを長時間使用することが多い

## 医療のギモン

## 外で遊ぶと

## 目に良い？



## うそ？ほんと？

日光にあたる時間が短い子どもほど、近視になりやすいことが分かっているため、近視予防には毎日2時間程度、屋外で過ごすことが効果的とされています。直射日光を浴びなくても、木陰や建物の影といった屋外であれば、近視予防になります。また、外遊びの効果は「光の明るさ」だけでなく、体を動かしたり、遠くを見たりするなど、複合的な要素が含まれています。

## 診療科のご案内

## 眼科

## Ophthalmology

眼科では、緑内障、網膜、角膜、ドライアイ、白内障、小児、神経・斜視などの幅広い専門領域に安心して受診いただける医療を提供しています。目に関する不安があればどうぞお気軽にご相談ください。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1602/>



# ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり、「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

## 「攢竹。魚腰。絲竹空」

さんちく

ぎょよう

しちくくう

日本緑内障学会の調査では、40歳以上の20人に1人が緑内障に罹患していると報告されています。緑内障は視神経の障害により視野が徐々に狭くなる疾患です。今回は当院の鍼灸外来で活用している、目のセルフケアに役立つツボを〆紹介します。「攢竹」、「魚腰」、「絲竹空」は眉毛に沿って並ぶツボで、古くから眼精疲労などの症状に用いられてきました。これらを刺激することで、目の周りの血流を整え、健やかな状態を維持するサポートが期待できます。

(正確な診断は医療機関に〆依頼ください。)

漢方内科 鍼灸師 石井 祐三

たんぱく質がとれる。  
えいようレシピ

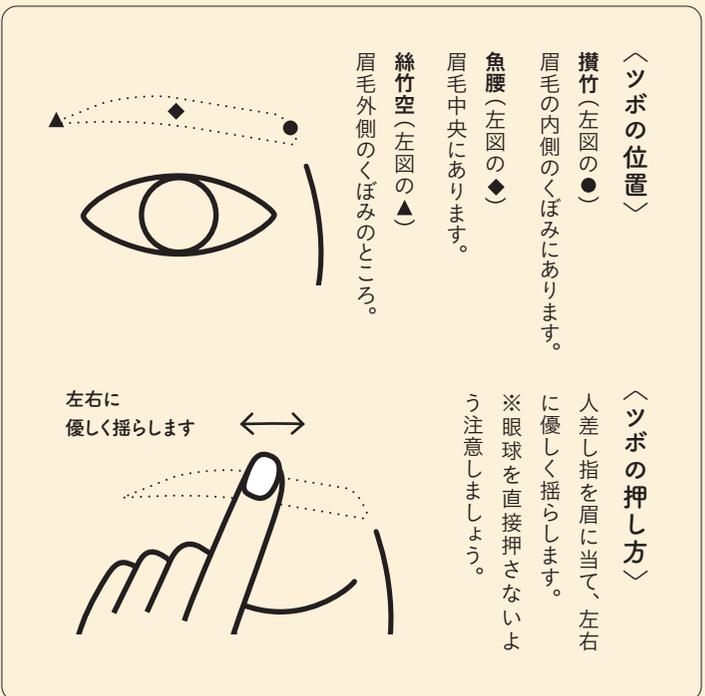
## ボリニウム満点 スパニッシュオムレツ



## 「卵」

卵は良質なたんぱく質が豊富で、ビタミンB群やビタミンD、鉄や亜鉛などのミネラルもバランスよく含んでいます。今回〆紹介するのは、スペインの伝統的な家庭料理「スパニッシュオムレツ」。具材がたっぷり入り、一皿でも満足感のある料理です。彩りがよく、冷めてもおいしく食べられるため、お弁当のおかずとしてもお勧めです。

レシピ提供 栄養管理室

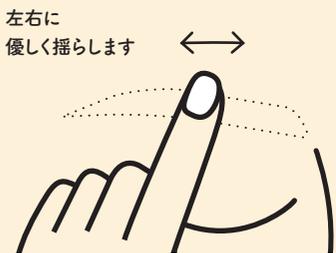


### 〈ツボの位置〉

攢竹(左図の●)  
眉毛の内側のくぼみにあります。  
魚腰(左図の◆)  
眉毛中央にあります。  
絲竹空(左図の▲)  
眉毛外側のくぼみのところ。

### 〈ツボの押し方〉

人差し指を眉に当て、左右に優しく揺らします。  
※眼球を直接押さないよう注意しましょう。



### 〈材料〉2人分

- 〆卵4個〆スライスチーズ2枚
- 〆ジャガイモ小1個〆ニンジン1/2
- 〆玉ネギ1/3
- 〆枝豆(冷凍)20g
- 〆油大さじ1
- 〆牛乳大さじ2
- 〆コンソメ小さじ1
- 〆塩こしょう少々
- 〆ケチャップ大さじ1

### 〈作り方〉

ジャガイモ、ニンジン、玉ネギは1cm角に切り、電子レンジで2分加熱する。ポウルに卵を割り入れ、塩こしょう、コンソメ、牛乳を加えて溶き、加熱野菜、枝豆、1cm角に切ったスライスチーズを加え混ぜる。油を引いたフライパンに流し入れ、中火で焼き、裏返して両面に焼き色をつけ、冷めたら好みの大きさに切る。

### 〈栄養価〉1人分

- 〆エネルギー 330 kcal
- 〆たんぱく質 20.8 g

えいようレシピ  
こちらでも公開中です!



### Q1. 緊張するとおなかが痛くなるのはなぜですか？

(かなちゃん推し・16歳)

A. 緊張やストレスを感じると、胃腸の動き(これをぜん動運動と呼びます)が不調になりやすくなるためです。そして、胃腸の壁が縮んだり、伸びたりする運動が激しくなって痛みを感じやすくなります。お通じが一時的に緩くなったり、逆にに出にくくなったりすることもあります。緊張した時にはリラックスすることを心がけてみましょう。

〈答えた先生〉心療内科 金澤 素

### Q2. 医者になっても勉強を続けるの？ (まほ・15歳)

A. 医学は常に進化しています。新しい薬や治療方法、診断方法がどんどん登場しますので、医師として最善を尽くすためには最新の知識や技術を学ぶことが必要となります。それぞれの専門分野においても、高い技術を磨くには継続的に学ぶことが大切です。患者さんの命と健康を守るために勉強を続けることが、医師にとって、とても大事なことです。

〈答えた先生〉卒後研修センター 伊藤 明宏

# 先生あのね



## 『学芸員が教える 日本美術が楽しくなる話』

ちいさな美術館の学芸員／著  
2025.5 産業編集センター 1,980円(税込)

日本絵画は、なぜ屏風や掛け軸に描かれているものが多いのでしょうか。仏像を見るときは、どこに注目すれば良いのでしょうか。日本美術ってよくわからない、ちょっとハードルが高いなあとと思っている人にぜひお薦めしたい、日本美術との距離がぐっと近くなりそう一冊です。

選・加藤 あや(仙台市民図書館)



## 仙台市民図書館の本棚より



3 左肘を床につけ、右手は遠くへ伸ばしながら体を横に倒します。



4 背骨を一つ一つ積み上げるように戻ります。反対側も同様に行います。



1 両膝を曲げて座り、頭からお尻までが一直線になるよう姿勢を整えます。



2 両手を胸から伸ばすように横に広げます。



## 姿勢改善のピラティスエクササイズ

## 自宅で簡単！ エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



※主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 阿部 允哉

## 障害者のための 国際シンボルマーク

車いすのデザインから歩行困難な人向けと思われがちですが、障害のあるすべての人が利用できる建築物・施設を示す世界共通のマークです。1969年、障害のある人が暮らしやすいまちづくりの推進を目的に、国際リハビリテーション協会(RI)が採択しました。



(公財)日本障害者リハビリテーション協会



## 知ってる？このマーク

## 外からの視点

### 歌という薬

木村紅美

10年ちょっとまえ、編集者と会った帰り、厳しいひとことを言われた。別れて歩き出した瞬間、首の裏に、ぶつつ、と何かできた。アパートに着くころにはぶつぶつは全身に生じ、猛烈に痒くなっていた。おさまった、と思っても、夜に布団に入り眠ろうとするなり、また広がって眠れない。

皮膚科にかかると、ストレスが原因のじんましん、と診断されて抗ヒスタミン剤を貰った。効き目はあったけれど副作用が強く、そのあと、何種類か薬を変えた。

小説を読んでも映画を観ても、つまらない、とか、むずかしい、と感じるなり、ぶつぶつは現れた。それが、好きなミュージシャンのライブへ行くと、完璧に止まる。ポール・マッカートニーが東京ドームで、たったひとりてキーボードを弾いて歌う『ブラックバード』は全身の細胞にやさしく沁みた。

けつきよく、最初に処方されたものが私の体質にはもつとも合う薬で、いまも、痒みが出そうになると頼る。発症した年は毎晩、服用していた薬の量は、いつからか、年に30錠ほどに減った。ポールの歌は医療に匹敵する。私は両方に感謝している。

木村紅美

小説家。1976年生まれ。兵庫県出身。十代を仙台市で過ごし、2020年から岩手県盛岡市在住。2006年、『風化する女』（文藝春秋）で第102回文学界新人賞を受賞しデビュー。『あなたに安全な人』で第32回Bunkamuraドゥマゴ文学賞、『熊はどこにいるの』（ともに河出書房新社）で第61回谷崎潤一郎賞を受賞。

## グッド快適！

### 薬店と医療・福祉のサポート店

入院するととなると、服薬や手術用オムツなど普段なじみのない医療関連用品の準備に戸惑うことがあるかもしれません。こちらのお店はそんなときに



心強い存在です。介護用品、衛生用品、歯科用品など入院生活を支える品々や、一般医薬品を幅広く揃えており、車いすの貸し出しも行っています。また、寄附付き記念グッズ

(↓P15)も扱っています。

営8時30分～17時30分/土日・祝休



## なぞなぞ

目の前にたくさんあるのに、見えないものはなに？

### まちがい探し

間違いを5つ探してね！



### けんこう川柳

血圧計 見ながらポテチの袋開け

(とーふ・52歳)



みんな色々、みんなそれぞれ。  
連載「わたしの眠りかた」

いい仕事をしている人は、きっといい眠りをしている。そんな仮説のもと、さまざまな領域で注目のお仕事をされている方たちに「じぶんの眠り」について語っていただく連載「わたしの眠りかた」。今回は、未来をつくるSDGsマガジン『ソトコト』編集長・指出一正さんにお話を伺いました。さて、その独特の眠りのスタイルとは？ お楽しみに！



次号予告

東北大学病院広報誌「へっそ」  
hesso 第55号  
2026年4月末発行予定  
特集 漢方(仮)

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立や医療人材育成に努めております。皆さまからのご寄附は、その使命の実現のため活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



東北大学病院  
みんなのみらい基金

www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



東北大学病院開設110周年  
記念グッズを販売しています



当院は昨年、開設110周年を迎えました。これを記念し、広報誌「hesso(へっそ)」のキャラクター「hessoちゃん」の寄附付きグッズを製作・販売しています。グッズはトートバッグ(¥1,540)、マグカップ(¥2,090)、キーホルダー(¥770)で、売上の一部は当院への寄附となり、新たな医療の研究・開発、医療スタッフの育成、医療体制の整備・充実などに充てられます。セブン-イレブンモール店および外来棟店、薬店と医療・福祉のサポート店(P13)などで限定販売。詳しくは右記ウェブサイトをご覧ください。



東北楽天ゴールデンイーグルス様  
より車いすを寄贈いただきました



1月22日、東北楽天ゴールデンイーグルス アンバサダーの銀次さんと岡島 豪郎さんが来訪され、オリジナル車いす2台を寄贈いただきました。今回の寄贈は、本拠地楽天モバイル最強パーク宮城の一軍公式戦で選手がホームランを記録した試合数と同じ台数の車いすを東北6県の病院などに贈る「イーグルスホームランチャリティー supported by SMBC日興証券」の一環です。寄贈式のあと、お二人は小児病棟などで入院中の子どもたちと交流しました。銀次さん、岡島さん、子どもたちに笑顔を届けてくださり、ありがとうございました。

東北大学基金 感謝のついで  
当院をご視察いただきました



12月6日、東北大学は東北大学基金へご寄附いただき功労賞以上を受賞された皆さまをお迎えし「感謝のついで」を開催しました。そのサイトビジットとして、当院をご視察いただきました。当院の最先端医療を紹介する見学ツアーでは、亀井 尚副院長による当院の紹介の後、ロボット手術室や高度救命救急センター ハイブリッドER、先端歯科医療センターなど普段は見ることのできない医療の現場を間近でご覧いただきました。日頃より温かいご支援を賜っておりますことに、心より感謝申し上げます。

編集後記

初めてメガネをかけたのは小学校3年生の頃。親に「早く寝なさい」と消灯された後、布団の中で懐中電灯をつけてマンガを読み続け、両目1.5あった視力は近視に。そんなことを思い出しながら書いています。今号の特集「目」では、スマホ時代の目の健康習慣を紹介しています。30分に一度30秒、意識的に目を休める、今からできることを始めようと、窓の外をぼんやり眺めました。(広報室 本間)

## hesso 読者のおたより

ちょうど70代の母親が胃がん検診を終えた日に53号を読みました。結果が出るのは1カ月後ぐらいのようですが、定期的な内視鏡検査は受けていきたいものだと思います。(50代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを  
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室  
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp  
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

## Instagram



HESSO\_MAGAZINE

誌面と連動した  
コンテンツを発信  
左記よりご覧ください。フォローや  
「いいね!」お待ちしております!

## LINE スタンプ



連載中の4コママンガ  
「hessoちゃん」  
LINEスタンプ発売中!



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

## 東北大学医療系メディア<LIFE>



TOHOKU  
MEDICINE **LIFE**  
(いのち)の可能性をみつめる



東北大学病院の情報を発信  
配信希望の方は左記より登録ができます。  
(無料/月1回配信/不定期)

# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第54号 2026年2月27日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1  
TEL:022-717-7000 URL:[www.hosp.tohoku.ac.jp](http://www.hosp.tohoku.ac.jp)

〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室  
TEL:022-717-7149 E-mail:[pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp](mailto:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp)

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/  
Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE  
(表紙、P2,5)、オザキエミ(P13)/©2026東北大学  
病院/本誌に掲載されている内容の無断転載、転  
用及び複製等の行為はご遠慮ください。



## カラダと地域のまんなか

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで  
きる、まさに地域の「おへそ」  
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉空気  
〈まちがい探しの答え〉①お寿司のネタが生きている ②いちごのヘタの形  
③おちょこの高さ ④兜の三日月の角度 ⑤眼帯の形

