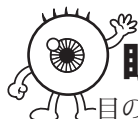




## 眼精疲労の予防と対策

多くの皆さんは仕事に目がかすんだり、夜遅くにしょぼしょぼした経験をお持ちではないでしょうか。これらの症状は眼精疲労の時に起こりやすく、一般的に『疲れ目』とも言われています。現代人はテレビやパソコン、携帯電話、ゲームなど必然的に目を酷使する傾向にあり、眼精疲労は成人から子どもまで年齢を問わず多くの皆さんに共通する病気です。

命に関わるような重大な病気ではありませんが、今回はごく身近に起こる眼精疲労（疲れ目）についてご紹介いたします。



### 眼精疲労のメカニズム

目の焦点調節をつかさどる筋肉を毛様体筋と言います。遠くのものを見ていると、この筋肉はリラックスしていますが、近くのものを見るときはストレスがかかっています。つまり、テレビやパソコンなどを長時間見続けることにより毛様体筋が疲れてしまう状態が眼精疲労です。同様に暗いところで目を使う作業をしたり、度数の合っていないメガネをかけたりすることにより眼精疲労を引き起こすこともあります。

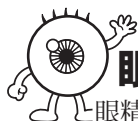
また、眼精疲労は目の症状だけでなく、頭痛や肩こりの原因となることは皆さんもよくご存じではないでしょうか。このように眼精疲労の症状が目に直接現れる場合と他の器官に現れる場合がありますので、下のような症状が現れたときは目の危険信号となり注意が必要です。

#### 目の症状

疲れ・かすみ・視野低下・しょぼしょぼ感・痛み  
・ぼやけ・うるみ・重み・圧迫感・充血・熱感・  
痒み・けいれん など

#### 他の器官の症状

頭痛・肩こり・腰痛・指のしびれ・胃腸障害・不眠  
・イライラ感・全身倦怠感 など



### 眼精疲労の予防と対策

眼精疲労にならないための予防や症状がでてしまったときの対策をいくつか紹介します。症状がひどい場合や長く継続する場合は緑内障などの病気も考えられますので、直ぐに眼科医の診察をお受けください。

1. 目を定期的に休める（1時間ごとに10～15分）。時々、遠くを見たり体操をすることも効果があります。
2. 目が疲れたときは、まぶたの上から蒸しタオルで温めたり、逆に冷たいおしぼりで冷やすことにより、毛様体筋を活性化させ、涙の分泌を促して目を疲労から回復させる効果があります。
3. 目の回りの骨に沿って、マッサージすることも目の疲れを取り除きます。しかし、眼球の上を強く押すことは角膜を傷つけますので注意が必要です。
4. パソコンやテレビなどを長時間見続けることを避け、適度に休憩を取りましょう。パソコン操作は目との距離を40cmから70cm位は離すことが必要です。
5. 目の疲れは明るさにも大きく影響しますので、照度の低下しているなかでの読書や作業は避けましょう。