

[特集] 疲れ目予防

# 眼精疲労になる前に！ 疲れ目を予防せよ！！

秋は、目がショボショボする、乾いたような感じがする、眼が充血する…などの症状が多くなる季節です。目を酷使すると血液が消耗され、眼に十分な栄養が届きにくくなり、疲れ目の症状が現れるのです。ひどい時は「眼精疲労」とも呼ばれ、目だけでなく、肩こりや頭痛、吐き気などの症状も現れることがあります。疲れ目の原因を知るとともに、眼精疲労になる前に疲れ目を予防しましょう。



## 「疲れ目」がひどくなる なると「眼精疲労」に

いわゆる疲れ目というのは、目のまわりの筋肉が疲れた状態にある(＝筋肉疲労)ことをいいます。症状としては、「目のかすみ」「目や目の奥の痛み」「目の乾き・充血」「涙が出る」などです。目は常に休みなく働き、ものを見るために毛様体筋などがピント調節を行っていますから、目が疲れるのは当然といえます。目が疲れる原因はおもに次の4つがあげられます。

### 疲れ目の原因① デスクワークによる 目の酷使

パソコンや携帯電話の画面を長時間見続けたり、手で細かい作業を行っている時、目のピント調節を行っている毛様体筋が疲弊し、目に疲れが出ます。



### 疲れ目の原因② 度の合わないメガネ・ コンタクトレンズ

自分に合っていないメガネやコンタクトレンズをしていると、毛様体筋が無理にピントを合わせようとして、目に疲れが出やすくなります。

### 疲れ目の原因③ 老眼

老眼は40歳前後から始まる目の老化で、ピントを合わせようとする力が衰え、小さな文字を長時間読むようなことが続くと目が疲れやすくなります。

### 疲れ目の原因④ 自律神経の乱れによる 血流の悪化

ストレスや睡眠不足などで自律神経が乱れると、目の筋肉が緊張したり、涙の分泌量が減ることがあります。その結果、目の血流が悪化したり、目も乾きやすくなり疲れ目を招くこととなります。

疲れ目がひどくなると、「眼精疲労(が)んせいひろう」の症状が現れることがあります。眼精疲労

## 「疲れ目」を 予防するには

とは、物を見ているだけで目の疲れや痛みを感じ、視界がかすんだり、頭痛、嘔吐などが起きる状態をいいます。疲れ目とは異なり、睡眠をとっても症状は回復しにくい重篤な状態です。そのため、日頃から疲れ目にならないように予防することが大切なのです。

パソコンやテレビなどを使う時は、目を疲れさせない使い方をすることが大切です。しかし、目を疲れさせる要因はOA機器ばかりではありません。室内環境をはじめ、食生活、ワークスタイルなども見直す必要があります。

目は体調にある程度左右されるので、ビタミン類・ミネラル類(緑黄色野菜や、果物、レバーなど)をきちんと摂り、十分に質のよい睡眠をとるなどのことに留意し、健康維持に努めましょう。

また、喫煙やアルコールの飲み過ぎは、生活習慣病に悪い影響を及ぼすだけでなく、目にもダメージを与えます。くれぐれも気を付けましょう。

### パソコン作業時の環境

パソコン作業をする時は、1時間以上連続して行わないようにします。間に必ず15分ほど休憩を挟みましょう。また、画面は目より高くないようにし、部屋の換気も十分にを行い、乾燥を防ぎましょう。



また、視力の変化を知るためにも、定期的に眼科に行きましょう。視界のかすみやぼやけ、頭痛などは、重い疾患が隠れている場合もありますので、病院で診察を受けましょう。