

# 眼精疲労

保健センターでは、健康診断の結果と共に、健康に役立つ情報を発信する取り組みをしています。私たちの生活にはパソコン作業やスマートフォンの使用は欠かせず、コロナ渦でリモート会議やオンラインセミナーなどがより一層増加しパソコンに向かう時間が長くなりました。目の疲れや視力の低下を実感している方も多いのではないのでしょうか。そこで第5回は「眼精疲労」についてお伝えしたいと思います。

## 「疲れ目」と「眼精疲労」の違いをご存じですか？

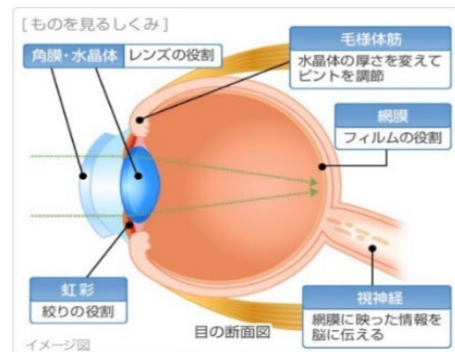
疲れ目は一時的なもので休息や睡眠をとれば自然と回復しますが、眼精疲労は休息や睡眠では回復せず体の別の部位にも影響を及ぼす状態のことを言います。目の中には水晶体というレンズの役割をする組織があり、水晶体を支える毛様体筋が伸び縮みし水晶体の厚さを変えてピント調節しています。窓の外や遠くを見ているときは毛様体筋の緊張が緩み、パソコンや近くを見るときは緊張します。特にスマートフォンや手元を見ているときは緊張がさらに強くなります。さらに、この緊張が長く続くことで過度の負担が目と目の周りの筋肉にかかり眼精疲労を引き起こします。またこの毛様体筋は自律神経に関係しているため目の使い過ぎで自律神経のバランスが崩れて眼精疲労や全身に症状が出ると考えられています。

## 眼精疲労の症状

- 目の症状：目がかすむ、重い、乾く、まぶしい、痛い、充血する、まぶたがピクピクする など。
- 体の症状：頭痛、吐き気、食欲低下、首・肩・腰の痛み など。
- 心の症状：目や体の不調がストレスになる。イライラする。不眠、気分の落ち込み など。

## 眼精疲労の原因

- ※眼精疲労原因は一つではなく様々な要因が重なっています。
- 度が合わない眼鏡やコンタクトレンズ
- 見えにくさから目を細めたり、不自然な姿勢になる
- ドライアイ(乾き目)
- まぶしい環境または暗い環境
- 長時間連続したVDT機器をしようした作業



## 「ドライアイ」は眼精疲労のもと

ドライアイとは、涙の量や質が低下したり角膜や結膜が傷ついたりする慢性疾患です。涙は通常2~3ml/日分泌されるといわれており、「目の乾燥を防ぐ」「目に栄養を与える」「ゴミや細菌の侵入を防ぐ」役割があります。また目の表面を涙が潤して滑らかにすることで光が正しく屈折して物を鮮明に見ることができる、という重要な役割もあります。ドライアイでは、目が乾燥し目の表面を保護する涙の層が均等でなくなり物が見えにくくなります。やがて疲れ目や不快感、目の渇きなどの症状が現れ、進行すると視力低下や角膜上皮剥離などを発症することもあります。ドライアイ人口は増加傾向にありパソコンを使用するオフィスワーカーでは3人に1人がドライアイという報告もあります。ただ、ドライアイは自分では気づきにくいのが特徴です。

## 簡単症状チェック！

- 目が疲れやすい
- 目が重たい感じがする
- 目やにが出る
- なんとなく目に不快感がある
- 目がゴロゴロする
- 目が赤くなりやすい
- 理由もなく涙がでる
- 目が乾いた感じがする
- 物がかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい

5つ以上あてはまれば  
ドライアイかもしれません。



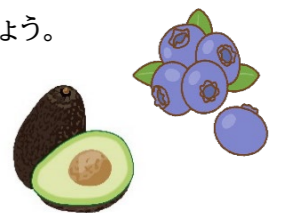
## 眼精疲労対策 オフィス編

- エアコンの風に直接当たらない。
- まばたきの回数を意識して増やす。
- メガネとコンタクトレンズを使い分ける。
- PC作業は1時間ごとに休息を入れ、遠くを見て毛様体筋の緊張を緩めましょう。
- PC・モニター画面と顔は40cm以上離す。目安：手を伸ばした距離。
- 眼のストレッチ：モニター画面の四隅を目線で追う。



## 眼精疲労対策 自宅編

- マッサージ・ツボ押し…目の周りやこめかみ。眼球は押さないようにしましょう。
- 目の体操…両目を見開いて上下左右に大きく回します。
- 目を温める…蒸したタオルを目の上のせてリラックス。
- 目に良い栄養…ビタミンA・B12、ルテイン、アントシアニン。



余談ですが、パソコンやスマートフォン、LEDライトなどからブルーライトが出ているのはご存じですよね。しかしブルーライトが角膜や網膜、視力に影響を及ぼす影響は実はまだよくわかっていません。しかしブルーライトの刺激を夜に浴びると脳が昼と判断して、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなるという影響も報告されています。就寝前はスマートフォンの使用は控えましょう。

## 医療機関を受診しましょう

- ・症状が重い・長引く場合。緑内障や白内障などの病気が隠れている場合があります。
- ・眼鏡やコンタクトレンズの度があっていない場合。夕方以降に字が見にくくなる場合は要注意。
- ・持病がある方、内服している方は必ず主治医に相談してください。

※老眼は近視のあるなしに関係せず加齢に伴う水晶体の老化で生理現象です。40歳ごろから見えづらさを自覚し始めます。老眼は老眼鏡をかけて調整することが重要で、老眼鏡を使用せず見えないものを無理してみようとするとう眼精疲労の原因になります。見えづらさを感じたら眼科を受診してください。



さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問い合わせください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ情報を発信していきたいと考えています。

保健センター