

目の疲れ（疲れ目）

神戸掖済会病院

眼科医長 八木 淳子

なんだか目がしょぼしょぼする、重い、疲れる……。私たちは、情報の80～90%を目から得ているといわれ、目を開いているだけでも「もっとよく見よう」と目を働かせています。また、日常生活の中で見ない日はないパソコンやテレビ、携帯電話、スマートホンなどの発光体。これらを見ているときは、常にピント調節の筋肉が緊張している状態になり、長時間続けると疲労が蓄積します。また、瞬きも減少することから、目が乾きやすくなり、目は一層疲れやすい状態になります。

1. 疲れ目の原因

1) 目の中の細胞や筋肉の疲労

- ・長時間のパソコン作業や手先の細かな作業
- ・メガネやコンタクトレンズの度があっていない
- ・老眼

2) 目の乾き

涙は目がスムーズに機能するために大切な働きをしていますが、涙が少なくて目が乾いている状態だと、必要以上に目に負担がかかり、疲れを引き起こすことがあります。

2. 疲れ目のしくみ

私たちはものを見るときに、カメラのレンズのような働きをする水晶体を調節しながら、ピントを合わせています。この水晶体を調節するのが毛様体筋という筋肉で、水晶体を引っ張ったり緩めたりしています。長時間のパソコン作業のように近くのをじっと見るような場合には、毛様体筋はずっと緊張していることになり、筋肉疲労を起こしてしまいます。老眼の場合は、ピント調節力が老化で弱まり、近くが見づらくなります。これを放置したまま無理して近くを見続けると、目が疲れやすくなります。また、正常な目の表面は涙に覆

われていて滑らかですが、目が乾いていると涙が少ないために表面がでこぼこします。すると、通常であればピントが合っている状態でもぼやけてしまいます。ただし、私たちの脳はなんとかピントを合わせようと無理に筋肉を動かして調節するので、通常よりも調節機能を酷使することになり、疲れが生じるのです。さらに、長時間の作業で休憩をとらなかつたり睡眠不足だつたりすると、目を構成している細胞に必要な栄養や酸素が不足しがちになります。すると細胞の代謝が低下し、疲労を回復しづらくなるという悪循環に陥ってしまいます。

3. 疲れ目のケア

1) 目を酷使している場合

目が疲れたと感じたときは、まず目を休めましょう。遠くを見たり近くを見たり、キョロキョロすることで目の筋肉の緊張をほくします。また、冷やすより温めたほうがよいといわれています。目によいといわれているビタミン B12などを、目薬で取り入れるのもよいでしょう

- ・長時間の作業をする場合は、1時間おきに10分程度目を休めるようにしましょう
- ・疲れがたまったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温めるとリラックスできます
- ・メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックしましょう
- ・40歳以上の方は、眼科で老眼の有無や程度を確認し、必要であれば老眼鏡を使用してください

2) 目の乾きを感じる場合

瞬きをすると自然な涙が分泌されるため、意識的に瞬きの回数を増やす。また、自然の涙に近い人工涙液タイプの目薬を使用するのもよいでしょう。

4. 最後に

最後に、個人的ではございますが、現在興味をもっている中国医学の面から、以下、同仁広大、中医学テキストより転載させていただきました。『目と関

係する臓器は肝臓です。中国医学における肝臓は、身体活動を円滑にして、休息を指揮します。肝臓の働きは謀慮（ぼうりょ）を為すと言われます。謀慮為すとは、現在の状況を分析し、状況や条件に対するため良く考慮することを指します。これは参謀の役割です。肝臓は身体における参謀です。その参謀は病邪に対して抵抗する軍隊を統率する様な役割があります。それ故、肝は將軍の官と言われます。肝臓の働きは大きく分けると2つあります。1つは先の謀慮をつかさどる。もう1つは血を貯蔵することと血を分配することです。肝が健全で、謀慮がしっかり出来ていると、身体の内外の環境の変化を素早くキャッチし、早期の対応が出来て心身ともに健全であることが出来ます。逆に弱っていると軽い邪気を受けただけでも体調を崩し、些細なことでもイライラしたりクヨクヨします。肝臓は筋肉や目をつかさどります。疲労が溜まって身体に負担がかかってきたとします。すると肝臓將軍の出番となります。筋肉疲労を起こしたりして、休息を促します。実は肩こりやぎっくり腰などは、肝臓將軍が休ませようとしているのです。眼性疲労もそうです。そろそろ休憩しようという指示を間接的に気づかせようとしています。よく肝臓は沈黙の臓器と言われます。これは悪くなくても肝臓が、自分自身で痛みを訴えたりしないことからきています。しかし、実際は直接肝臓の痛みはなかなか訴えてはきませんが、目が疲れた、肩がこった、頭が痛い、イライラする、背中が痛いなど様々な表現で訴え、休息の必要を気づかせます。ただ、自分自身は黙って我慢していますので、時々いたわってやらねばならないでしょう。いたわる方法は、早めの就寝と適度な休息です。』

また、秋のこの時期の過ごし方は『秋になると物悲しくなったり、夏の勢いが落ちるために少し気が落ち込んだりしますが、それにとらわれず、むしろ少し寛大くらいで丁度よくなります。そして、気持ちを穏やかに平和を保ち、あまり気持ちの発散をさせずに心の中にそっとエネルギーを蓄えてください。』

神戸掖済会病院

〒655-0004 神戸市垂水区学が丘1丁目21番1号

TEL : 078-781-7811

FAX : 078-781-1511

URL : <http://www.kobe-ekisaikai.or.jp/>