

随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

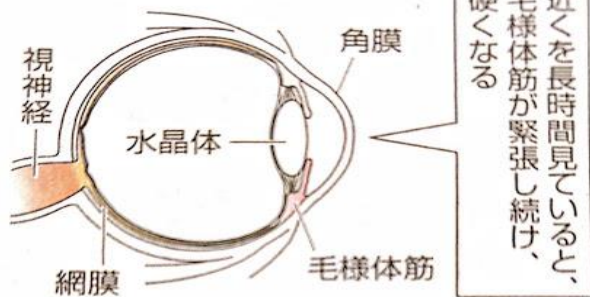
疲れ目のメカニズム

パソコンやスマートフォンの普及で、近くを見続ける時間が長くなり、目の疲れを訴える人が増えています。画面の文字がかすんだり、目の裏に痛みを感じたり。こうした「疲れ目」は、どんなメカニズムで起こるのでしょうか。

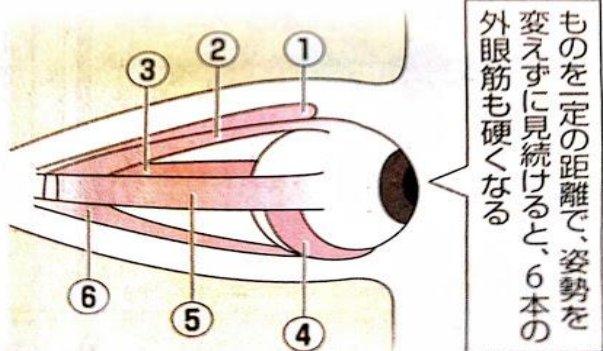
近くを見続け疲れ目に

吉祥寺森岡眼科（東京）の院長、森岡清史さんは「眼球内の筋肉などに疲労が蓄積するのが原因」と説明しています。疲れ目になると、ピント調節がしにくくなったり、充血やドライアイを引き起こしたりします。症状が軽い場合、一晩ぐっすり眠れば回復するが、酷使すると症状が改善しにくい「眼精疲労」となるという。

❖ 疲れ目の起こる仕組み



近くを長時間見ていると、毛様体筋が緊張し続け、硬くなる



ものを一定の距離で、姿勢を変えずに見続けると、6本の外眼筋も硬くなる

近くを見続けると目の筋肉が疲労するのは、なぜでしょう。

目の構造は、アナログのカメラと似ており、角膜から入った光はレンズに相当する「水晶体」で屈折し、通常は、フィルムの役割を果たす「網膜」で焦点を結びます。ここから視神経を通して光の情報が脳に伝わります。

網膜で焦点を結ぶためのピント調整は、「毛様体筋」と呼ばれる筋肉によって、水晶体を厚くしたり薄くしたりすることで行われます。近くを長時間見ていると、毛様体筋が緊張し続けて疲れ、硬くなって動きにくくなるといいます。

「外眼筋」と呼ばれる、眼球の周りの6本の筋肉も、疲れやすい。視線を上下左右に動かすための筋肉で、パソコンで長時間作業をするなど、ものを一定の距離で、姿勢を変えずに見続けると硬くなります。

森岡さんは「疲れ目が進行して眼精疲労になると、ストレスになり、不眠やうつ症状など、目以外の深刻な症状に発展することも少なくない」と強調します。

目薬の成分・効能確認

疲れ目のため、市販の目薬を使う人も多いでしょう。市販薬は様々な症状に対応するため、複数の有効成分が配合されていることが多いです。

効能に直接関係しない添加物も含めてパッケージに記載されていますので、成分や効能を理解して選びましょう。

適切な使用方法を守りことも大事です。吉野眼科クリニック（東京）の院長、吉野健一さんは「使用方法によっては逆効果となる場合もある」と指摘しています。