

皆さんこんにちは。“スポーツの秋”、“食欲の秋”、“読書の秋”など、どのような秋をお過ごしでしょうか？前回は、“食欲の秋”にちなんで、「肥満」についてお話をしました。今回は“読書の秋”にちなんで、「疲れ目」についてお話しします。

♪「疲れ目」の原因と症状は？

眼球内部には、ピントをあわせるためにレンズ（水晶体）の厚さ（度数）を調節する筋肉があります。この筋肉を「毛様体筋」と言い、遠くのものや近くのものを見ようとするときに、一瞬にしてピントあわせをします。読書や勉強、仕事など長時間、同じ姿勢でものを見続けたり、目をあまり酷使しすぎると、この筋肉は緊張し続けるため、筋肉疲労と緊張が生じ調節機能が低下し、「疲れ目」の原因となります。

目を使った長時間に渡る作業をした場合には、下のような症状に注意しましょう。

こんな目の症状に注意！！

- 1. 見え方がおかしい（かすみ、ぼやけ、ゆがみなど）。
- 2. 視野に変なものが見える（黒い点やしみ、光など）。
- 3. かゆみや目の奥の痛みがある。
- 4. 白目の充血やまぶたの腫れ、けいれんがある。
- 5. “目やに”や涙に異常がある（涙が多い・止まらない、涙が少ない・目が乾く）。

目以外にもこんな症状に注意！！

- 6. 肩こりや首筋が張る。
- 7. 頭痛や吐き気 など

♪「パソコン作業」と「疲れ目」

疲れ目の増加に対し、近年最も注目されているのが VDT 作業です。VDT とは、ビジュアル・ディスプレイ・ターミナルの略で、パソコンやテレビゲームなどの画面表示装置を備えたコンピュータ機器のことを言います。職場でも家庭でも VDT 作業を行う機会が増えており、画面のちらつきや明るさ、表示文字のサイズが小さかったり、画面に照明などが映り込んだりし、目への刺激の増大と画面の凝視により目が乾燥してしまい、疲れ目が起きやすくなるのです。

パソコンワークに集中しているときは、まばたきが極端に少なくなっています。まばたきすることによって、目の表面を涙でうるおしているのです、まばたき回数の減少は疲れ目や乾燥の元。意識してまばたきを増やしましょう。

♪ 目をいたわるために…

- 目をいたわり「疲れ目」を改善するためには、十分な睡眠による目と全身の休養が一番ですが、長時間に及ぶ作業を行う時には、以下のことに気をつけてみましょう。
- 1. 適度な休けい… 1 時間ごとに 10～15 分は休けいを取り、目を休めましょう。
 - 2. 作業状態の改善…作業は十分な明るさと適切な姿勢で行いましょう。視力低下の原因にもなります。
 - 3. 体操…長時間、同じ姿勢を保つことは肩こりの原因にもつながります。適度に体を動かし、体の緊張をほぐしましょう。
 - 4. まばたき…目の表面を保護している涙が減少すると、小さな刺激でも炎症が起こりやすくなります。まばたきをしっかりと、目に十分な潤いを与えましょう。
 - 5. メガネ…メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。

♪ 疲れ目への目薬（どんな目薬がいいの？）

目が疲れると効率よく作業が行えず、集中力が低下してしまいます。そんな時には、市販の点眼薬を上手に使用して、目をリフレッシュするのも良いでしょう。「目をリフレッシュしたい」には強い清涼感のあるものを選んだり、「目にうるおいが欲しい」「目のかすみ、痒み・充血を改善したい」など、症状に応じた点眼薬を選んでみましょう。そこで、市販されている多くの点眼薬によく含まれている成分とそのはたらきについてまとめてみました。

成 分	はたらき
ビタミン B ₁₂ （シアノバラミン）	毛様体筋の働きを活発にし、目の疲れを改善します。
ビタミン B ₆ （塩酸ピリドキシン）	目の組織代謝を活発にします。
酢酸 d-α-トコフェロール（天然型ビタミン E）	末梢血管の血液の流れを良くします。
メチル硫酸ネオスチグミン	ピント調節機能改善作用により、目の疲れなどを改善します。
マレイン酸クロルフェニラミン	ヒスタミンの働きを抑え、目の炎症・かゆみを抑えます。
塩酸テトラヒドロゾリン 塩酸ナファゾリン	結膜（白目の部分）の充血を抑えます。
アミノエチルスルホン酸（タウリン）	目の組織代謝を活発にします。
L-アスパラギン酸カリウム	目の組織呼吸を高めます。
コンドロイチン硫酸ナトリウム ヒアルロン酸ナトリウム	目の表面の水分を滞留させ、保水効果があります。
イプシロン-アミノカプロン酸	炎症の原因となる物質の産生を抑えます。

集中して勉強や仕事に励んだり、読書を楽しむためにも、目をいたわってあげましょう。それでも「目の疲れ」を感じ、見えない箇所があったり、頭痛や吐き気を伴う目の激痛などの症状がある場合には、他の目の病気の可能性もあります。異常を感じたら我慢をせずに、早めに眼科医師に見てもらうようにしましょう。

