

遠くも近くも、疲れない。

目の疲れを和らげましょう!



～眼精疲労の実態と予防～

監修：梶田眼科院長 梶田 雅義

お願い：コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の指示を受けてお求めください。

- 装着時間・期間を正しくお守りください。
- 取扱方法を守り、正しくご使用ください。
- 眼の検査は必ずお受けください。
- 少しでも異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。
- 添付文書をよく読み、正しくご使用ください。



疲れ目よりツラ～イ！ こんな症状が、眼精疲労。



ケータイ、パソコン、テレビ、DVD、読書など、
目を酷使する生活パターンが、日常化していませんか？
そんなときの目の疲れを解消する最善の方法は、睡眠です。
寝れば治る程度なら疲れ目ですが、ぐっすり寝ても目が痛いなど、
頑固な疲れが残っていたら眼精疲労の疑いあり！
あなたの目に、こんな症状ありませんか？

「眼精疲労」セルフチェックシート



今すぐチェック
してみよう！

- 目の奥が痛い・熱い
- 目がかすむ
- 目が疲れる
- まぶたがけいれんする
- 目が乾く
- 涙がよく出る
- 視力が落ちた
- 頭痛がする
- 肩こりがひどい
- 吐き気がする
- 目がゴロゴロする
- まぶたが重い
- パソコン画面を見ていると眠くなる
- 目が充血する

※このセルフチェックシートは目安としてご活用ください
個別の症状などについては、必ず眼科医に相談して専門的な診断を受けるようにしましょう

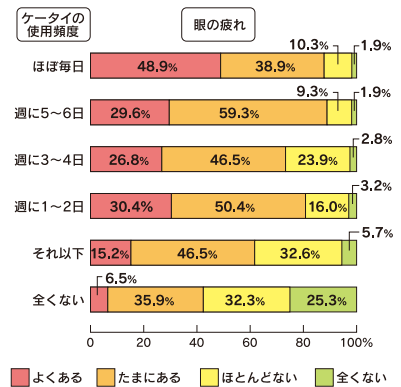
原因は、 長時間近くを見つづける ライフスタイル。



毎日ケータイを使っている人は、 目の疲れを感じている！という事実。

パソコンやケータイで仕事をする
ことはもちろん、メールやゲーム、
ブログや掲示板、サイト検索、テレ
ビ視聴など、長時間近くを見続け
る機会が増えています。
日々の暮らしを充実させ、楽しま
せてくれるツールが、実は私たち
の目を疲れさせています！疲れ目
の原因は、現代のライフスタイル
そのものなのです。

ケータイの使用頻度VS目の疲れ (n=1,008)



出典「ソフトコンタクトレンズ装用者の近方視に関する調査」2009年メニコン調べ

「パソコン画面が見えづらい」 多発するテクノストレス眼症の危険サイン。

別名「IT眼症」と呼ばれ、パソコン画面など
近くを見ようすると、毛様体筋*に負担
がかかり目の痛みや頭痛などを発症しま
す。1メートル先を見るときには起こらず、
パソコンに向かうと起こりやすい症状な
ので、仕事や学習にやる気がないと、誤解
されるキケンあり！



*毛様体筋(もうようたいきん)とは、内眼筋(ないがんきん)の一つで、
水晶体を調節してピントを合わせる筋肉。(P6参照)

自律神経と眼精疲労の 心か〜い関係。

ピント合わせは、自律神経が支配する。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、目のピント合わせに大きく関わっています。遠くを見るとき、優位に働くのが「交感神経」。これはアクティブに活動するときに働き、目や身体を緊張させます。

反対に近くを見るときに働くのが「副交感神経」。これは家族で団らんするときなどに働き、目や身体をリラックス状態にさせます。

活動時
(仕事をする、緊張するなど)

休息時
(家でつろぐ、眠るなど)

交感神経が優位

副交感神経が優位

遠くにピント

近くにピント

人間は本来、活動するときには交感神経が優位に働き、身体の器官や細胞を活発化させます。そのとき、目は遠くにピント合わせをします。また休息するときには、副交感神経が優位に働き、身体の器官や細胞も緩み、目は近くにピント合わせをします。

現代社会では、自律神経が アンバランスに働いている。

しかし現代は、そうした自律神経のバランスが崩れ始めています。たとえば、仕事をするとき、本来は交感神経が優位に働くのですが、現代では仕事といえばパソコンを使った手元の作業。目は、近くにピント合わせをしています。つまり、仕事しているにもかかわらず、休息時に働く副交感神経が働いているのです。こうした自律神経のアンバランスな状態が長く続くと、眼精疲労が起こります。



疲れてしまった目をいたわる、

HOW to CARE

パソコンとの ほどよい距離

手の平がモニターにあたる約50~70センチがベストな距離。背中にはイスの背もたれで支え、足が床か足台に乗るよう座の高さを調整します。手はイスのひじ掛けやデスクの上に自然に置き、キーをやさしく叩きます。



手をのばした
距離が目安!

使用時間

どんなに最適な環境でも、長時間同じ姿勢でいるのは身体全体に負担がかかります。1時間につき10分程度、パソコンから離れてリフレッシュを。

明るさ

照明は明るすぎず暗すぎずが基本。窓からの光がモニターに映りこまないようブラインドで遮光を。明るさの調整にはモニター用フィルターも有効です。

ツボ押し、 マッサージ

目の周りの骨を指で押さえ、気持ちいいと感じたところがツボ。眼球をさけて少し強めに押してください。こめかみや首筋、手の親指と人差し指の間に反対の手の親指で揉むのも効果的。



眼科で検査

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、自分の目に合っているか検査することも重要です。パソコンやケータイを使用後に視力が下がったと感じたり、近くが見えづらくなったら、早めに受診しましょう。

まぶたを あたためる

あたたかいタオルを乗せたり、お湯を入れた湯のみを2つ用意し、湯気でまぶたをあたためるのも良い方法。お風呂でシャワーを数分間あてるのもオススメです。



眼球体操

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回りと左回りを数回ずつ行い、目を閉じて少し休みます。



疲れ目の原因は、 目の使い過ぎだけ じゃない?!



目にあったコンタクトレンズに変えて、
快適なアイライフを取り戻した症例をご紹介します。
正しい検査と矯正で、あなたもクリアな毎日へ。



Aさん(26歳)

気がつかないうちに、乱視が。

<症状> Aさんは、学生時代から近視矯正のためにソフトコンタクトレンズを使っていました。パソコンでの仕事が原因なのか、最近目は疲れに悩まされていました。そこで度数を弱めたコンタクトレンズに変更しましたが、かえって疲れ目の症状は重くなり、頭痛や肩こりも発症。

● 検査で、近視だけでなく、乱視もありと判明。

乱視用コンタクトレンズで矯正し、以前よりくつきり見え、
眼疲労も解消。快適な視力を手に入れました。

乱視を正しく矯正したことにより、
目の疲れが改善されるというケースもあります。



Bさん(38歳)

弱い老視矯正で、細かな事務仕事も快適。

<症状> 強い近視のBさんは、近視用ソフトコンタクトレンズを使用していました。会社で、長時間パソコンに向かうことが多くなったため、近視の度数を弱めたコンタクトレンズに変えたところ、今度は遠くが見えづらく、目の奥の痛みや頭痛、肩こりの症状が表れました。

● 検査で弱い老視と判明。

遠くは以前と同じように見え、さらに近くもクリアに見える
弱い遠近両用コンタクトレンズに変更し、目の負担が軽減され、
眼疲労のさまざまな症状が解消されました。

仕事や環境などにより、遠くも近くも快適に見える
弱い遠近両用コンタクトレンズが最適なケースもあります。

私たちの目は、 想像以上に疲れている!!

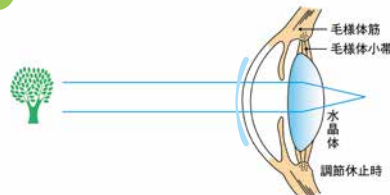
C
○
○
○
○
○
○
○
○
○
○



パソコンに向かって仕事をして、ケータイでメールやサイト検索をする。そうしたモバイルライフを長時間続けると目は疲れてきます。それは目のピント合わせをする毛様体筋を使い続けることで起こる症状です。目を酷使する現代のライフスタイル、私たちの目は思った以上に疲れています。

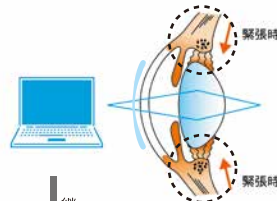
1 遠くを見るとき

窓の外など、遠くを見ているときはピント合わせをする毛様体筋の緊張がゆるんでいます。



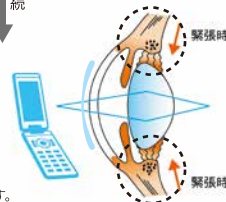
2 近くを見るとき

パソコンなど、近くを見ているときはピント合わせをする毛様体筋は、緊張状態となります。



3 手元を見るとき

ケータイなど、手元を見ているときはピント合わせをする毛様体筋は、さらに緊張状態となります。



※これはイメージ図です。

②と③の行動を継続する機会が多いため、目は常に緊張状態。

1時間に1度は、1分間ほど遠くを眺め①の状態を作り、目の緊張をゆるめたり、手軽にできるケア(P4参照)などを日常的に行い、目をいたわる必要があります。