

眼 精 疲 労

現代人の目は疲れている！

人は、情報の80%以上を視覚から得ているとされています。現代人は、テレビやパソコン、携帯電話などに囲まれており、仕事や日常生活の中で、これらの電子機器は欠かせないものとなっています。それに伴い、「目の疲れ」や「イライラ」等、何らかの目の悩みを抱えている人も少なくありません。そのままにしておくと、目の疲れは慢性化することもあります。

眼精疲労ってなあに？

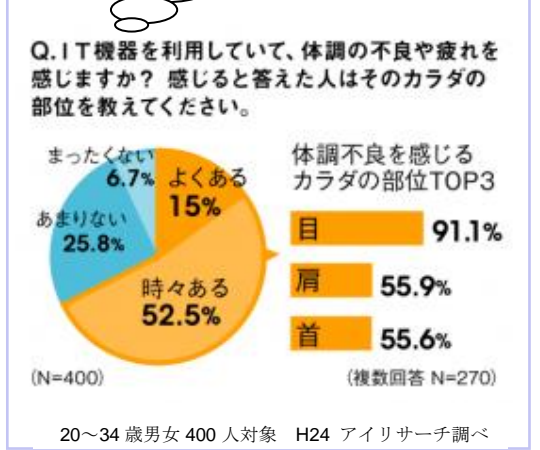
目が疲れている状態を、『疲れ目』や『眼精疲労』といいます。実は、この2つの意味は同じではないことをご存知でしょうか。

休息によって回復する場合は『**疲れ目**』、休息をとっても症状が残る場合は『**眼精疲労**』です。『眼精疲労』は疲れ目よりも、より重い症状を伴います。症状には、目に直接出てくる症状と、身体に出てくる症状があります。では、具体的にどのような症状が出るのかを確認してみましょう♪

目の疲れによる症状

	目に関する症状	身体に関する症状
疲れ目	<ul style="list-style-type: none"> 乾き ショボショボ 奥の痛み 充血 まぶたの痙攣 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 首筋や肩のこり 眠りが浅い、不眠 イライラ 身体がだるさ
眼精疲労	上記症状に加え、 <ul style="list-style-type: none"> 涙が出る まぶしさ 目のかすみ 物が二重に見える 	上記症状に加え、 <ul style="list-style-type: none"> 頭重感 吐き気 胃もたれ めまい

パソコンや携帯電話を使用して目の疲れを感じている人はなんと**6割以上**！



吐き気 頭痛

めまい 肩こり

眼精疲労になると我慢できない異常を感じることも…

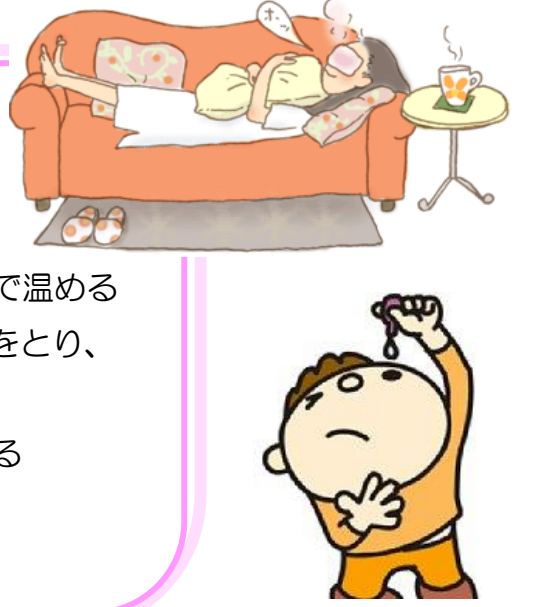
ドライアイについて



年齢が高くなるにつれて、涙の生産量は減少し、蒸発量は増える傾向になります。これが、ドライアイです。ドライアイは、眼精疲労を引き起こす、代表的な疾患のひとつであり、高齢者に限らず、若者にも多い疾患です。通常、角膜を潤す涙は、まばたきをすることによって涙腺から分泌されます。まばたきは、1分間に15~20回行われますが、パソコンや携帯電話などの画面を凝視していると、6回程度になり、脳を働かせている時には、まばたきが減少することが分かっています。また、コンタクトレンズを使用している方は、目が乾燥しやすく、ドライアイになりやすいので、保湿成分入りの目薬を使用すると良いでしょう。こまめに休憩をはさんで、長時間の目の酷使を避けるように心がけることが大切です。

疲れた目をケアしてあげましょう！

- ### ☆ケアの方法☆
- 目をギュッと閉じたり、動かしたりする
 - 目の周りを軽くマッサージする
 - 目の血行を促進させるため、蒸しタオルやおしぼりで温める
 - パソコン等を長時間使用するときには一定間隔の休憩をとり、たまに遠くを見るように心掛ける
 - 涙の分泌を促進させるため、意識してまばたきをする
 - 目についた異物を洗い流すため、洗眼する
 - ビタミン配合の目薬を利用する



予防と治療

疲れ目・眼精疲労に対する、最も大切な予防・治療法は、眼鏡やコンタクトレンズの度数を適正にすることです。現在、眼鏡やコンタクトを使用していない人でも、日常で見えにくさを感じる場合は眼科を受診し、矯正の必要がないか調べてもらいましょう。また、症状が続く場合には、検査を受けて原因を突き止めることも大切です。