

眼精疲労予防には血流促進が大切。 長く続く眼精疲労は要注意!



日常的に起こる目の疲れや充血といった眼精疲労は、ひどくなると肩凝りや頭痛まで引き起こす厄介な症状。しかも、こんな症状が続く場合は何かしら疾患が潜んでいる可能性も!? そこで眼精疲労治療室を行っている新見眼科院長の新見浩司さんに眼精疲労の予防や改善法などを教えていただきました。



回答者

新見浩司さん
●にいみ・こうじ
平成3年兵庫医科大学卒業。兵庫医科大学眼科教室へ入局後、協和会協立病院眼科医長、兵庫医科大学眼科教室助手、聖仁会千船病院眼科医長などを経て、平成11年に明石市に新見眼科を開設。日本眼科学会眼科専門医、兵庫明石市医師会理事。専門は眼科および眼内レンズ・白内障手術。
<http://www.ocular.net/niimi/>

Q 眼精疲労の主な症状を教えてください。

A 単なる目の酷使や過労に伴うものであれば目を休めることで症状は改善しますが、一晩眠っても回復せず、目が重い、シヨボシヨボする、目の奥が痛い、充血などの症状が続く場合を眼精疲労といえます。さらにこれら目の症状が原因で肩こりや頭痛、背中や腰の冷え痛み、手足のしびれなど全身の症状も起こります。このような眼精疲労が長く続く場合は、目の病気が潜んでいる可能性もあり、特に充血、視力低下、痛みなどを伴うときは注意が

必要です。「単なる目の疲れ」と自己判断せずに必ず眼科を受診してください。

Q 眼精疲労の原因は?

A 最も大きな原因は、一定距離を見続ける近見作業や、ストレスが挙げられます。パソコンや細かい文字を読むような近見作業を長時間続けると、ピント調節を行う内眼筋や目を動かす外眼筋が緊張して硬くなり目の血流が悪くなります。そうすると、疲労物質などの老廃物が排出されず眼精疲労の症状を起こすのです。特に年齢が進むと近見作業は目に負担がかかりやすく、40歳ごろから出てくる

て生じる場合もあります。

Q 治療方法を教えてください。

A 病院では、症状の出かたや原因に合わせた点眼薬や内服薬による治療が一般的で、ビタミン剤、保湿剤、角膜表面保護剤、消炎剤などを使い分けられます。メガネやコンタクトレンズが合っていない場合にも眼精疲労を生じることがありますので、病院ではきちんと検査した上で眼鏡処方箋の発行やコンタクトレンズ処方を行います。一部の施設では温電法やマツサージ、鍼灸などを取り入れた治療を行っているところもあります。そういった施設のケアを受けることによって、自宅でも眼

眼精疲労予防には血流促進が大切。

おぼえておきましょう

自立神経のバランスを整えて目の疲れを改善!
目ツボ体操 下記それぞれのツボを1~8までゆっくり数えながら、小さな円を描くように押しもみする。これを2回繰り返す。
※1回目は弱く、2回目は少し強めに行う。

1 天応(てんおう)

左右の眉頭の少し下の骨のくぼみ部分にあるツボ。



ツボに両手の親指の腹を当てて揉む。このとき、残りの4本の指を額に当てて一緒に揉むとより効果的。

2 精明(せいめい)

目頭と鼻の付け根の間の小さなくぼみにあるツボ。



ツボを親指とひとさし指の腹でつまんでもむ。

3 四白(しはく)

瞳孔の真下約2cmの位置にあるツボ。



両手のひとさし指の腹をあててもむ。

4 風池(ふうち)

耳たぶのすぐ後ろの出っ張った骨の下端と、後頭部の中央の髪の生え際から親指の幅分上のところを結んだ線の中点にあるツボ。



ツボに両手の親指の腹を当ててもむ。

5 翳風(えいふう)

耳たぶのすぐ後ろの出っ張った骨の下端と耳たぶの間にある小さなくぼみにあるツボ。



ツボに両手のひとさし指の腹を当ててもむ。

6 合谷(ごうこく)

親指とひとさし指の骨がぶつかるところにあるツボ。



ツボに反対側の手の親指の腹を当ててもむ。

行う際の注意 ●爪を短く切り、清潔な手で行う。●顔や目の周りに腫れものや傷がある、目に炎症がある場合は行わない。●目の病気がある人は眼科医に相談してから行う。

精疲労改善のきっかけやヒントになればいいと思います。

普段の生活での改善法としては、当たり前のことですが、目の疲れをためないよう十分な休養と栄養水分を摂り、適度に体を動かすなど規則正しく生活することが一番大切です。体の不調と同様に、眼精疲労も血流が悪くなると起きやすい症状なので、食事や水分が十分でないとき脱水気味になって、血流が悪くなり疲れも取れにくくなります。肩こりや頭痛、冷え性などを伴う場合も、血流を促進するために温め

るのも効果的でしょう。ご自身でできる改善法としては、ツボ療法と小さなタオルを濡らして電子レンジで1~2分温めてまぶたに乗せる、ホットパック療法をおすすめします。

Q 市販の目薬についてアドバイスは?

A 眼精疲労の場合は、目の疲れを取るためのビタミン剤入りの目薬を使うのが一般的です。ドライアイなどで乾燥感を伴う場合は、目の表面の潤いを保つための保湿剤か人工涙液を使用するのもよいです。

よう。刺激感の強いタイプの目薬や充血を取るための血管収縮剤(塩酸ナフアンリンなど)の入ったものは、長期の連用はおすすめできません。特に血管収縮剤入りの目薬は、使用後すぐに白目の充血が取れて喜ぶ人が多いのですが、しばらくすると充血が余計に強くなりやすいのです。長期間の連用は普段から充血しやすい状態をつくる原因になる場合があるので注意が必要です。

また市販薬には防腐剤などが多くめに入っているものが多く、成分が目にあわず目の周りがかぶれたり充

血が強くなった場合は、すぐに使用を中止してください。開封後はなるべく早めに使いきるように心掛けてください。点眼瓶の先にはつまみ毛や皮膚が触れると、中身が細菌などで汚染されやすくなるので、容器の先を清潔に保つように目から離して点眼した方がよいでしょう。保存場所は点眼の種類によっては冷蔵庫での保存が必要な場合もあり、基本的に日光のあたるところ、温度変化の著しいところでは薬剤が変質しやすくなるため、冷暗所で保管するようにしてください。