

# あなたの 目 疲れてません



IT化が進む現代では、仕事やプライベートに関係なく、パソコンやスマートフォンを使う時間が増えています。そのため、目が疲れやすいと感じる方が多くなりました。また、近視・遠視・乱視・老眼などがあると、光の屈折に異常が起こります。その際、無理に水晶体の厚みを変えてピント調整を行なうため、目の周りの筋肉が疲れやすくなるのです。



## 目の疲れの原因

- 白内障：水晶体が濁る病気で、その濁りによって目のかすみやまぶしさなどを感じるようになり、病気が進行すると視力が低下するため、目が疲れやすくなります。
- 緑内障：視神経に異常が起こる緑内障では、視野が狭くなったり目が疲れたりといった症状が現れます。
- 環境：部屋の明るさやディスプレイとの距離など、目を使う環境が原因で目が疲れやすくなるケースもあります。例えば、パソコンを使う場合は、十分な明るさを確保した状態で正しい姿勢を保つことが大切です。



## 疲れ目と眼精疲労の違い

■ 眼精疲労と単なる疲れ目（眼疲労）は違いますが、同じような症状のため、見分けることは非常に難しいです。症状として、目を使いすぎたことによる充血や痛み、また視界がかすむ、ぼやけて見える、まぶしく感じるなどが挙げられ、視力低下を自覚することもあります。

眼精疲労と疲れ目の大きな違いは、休息によって症状が改善するかどうかです。疲れ目による視力低下は一時的なもので通常は十分な休息で回復しますが、休息をとっても繰り返される場合は、眼精疲労となります。

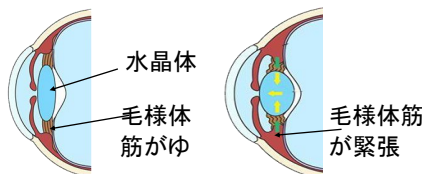


■ 眼精疲労になると、なかなか疲れ目が改善せず、頭痛や肩こりなど体にも影響を及ぼします。仕事のミスだけでなく、イライラがつのるなど心と身体が疲れてしまうのです。疲れ目から眼精疲労に進行する前に目のストレッチ、マッサージ、まぶたを温めるなど、眼精疲労になりにくい状態を作ることが大切です。またコンタクトレンズや眼鏡が合っていないことが原因の場合もあるため、必要に応じて眼科を受診することをおすすめします。

## ピンとを合わせる毛様

ものを見るとき、目の水晶体という部分の厚みが変化してピントが調節されます。水晶体の厚みを変化させるのは、水晶体の周りにある毛様体筋と呼ばれる筋肉です。遠くを見るときは、毛様体筋の緊張がゆるみま

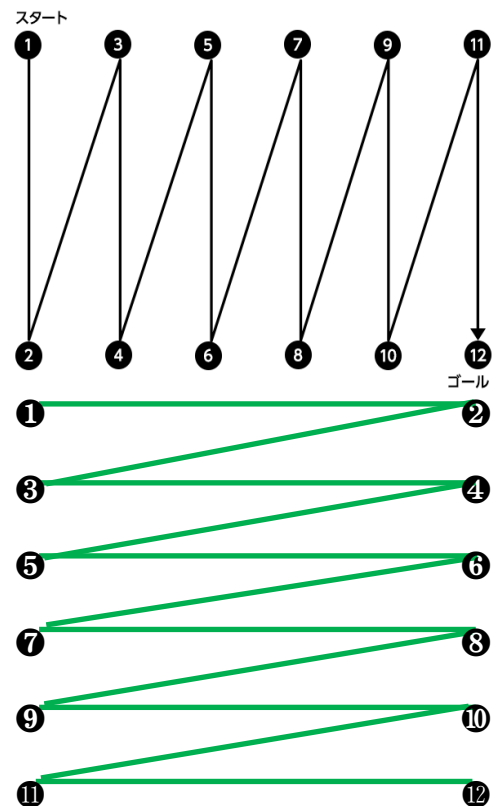
遠くを見るとき 近くを見るとき



す。逆に、パソコン（特に携帯電話）など、よりも近くのものを見ると、毛様体筋が緊張します。日常生活では、毛様体筋がゆるむことが少ないため、常に緊張状態が持続していることが多く、疲れ目の症状が現れてきます。

## 目の疲れを防ぐ

- パソコンを1時間使ったら10分休む。目を閉じたり、ゆっくり瞬きする。
- かぼちゃ、人参、サバ、マグロ、シジミ、などの魚介類など目に良いものを摂る。
- 睡眠をしっかり取る。
- 近い所ばかり見ている時は意識的に遠くをみて、眼の筋肉をほぐす。目を左右、上下に動かすなど、眼のストレッチをする。下の図で目のストレッチが出来ます。①から⑫まで顔を動かさずに目だけで線をなぞってください。一日に何回か行うと良いです。



参考資料：<https://senshinkai-clinic.jp/blog/sthenopia/>  
<https://www.menicon.co.jp/whats/column/etail2.html>

## おすすめサプリ

### Eye Crocetin V

\$90 SRP / 60 soft gel

目と脳に必要な栄養成分を  
たっぷり配合した目の健康を  
考えたサプリメントです。

