

健康だより

<目の健康>

<夕方老眼・週末老眼>

パソコンや、携帯電話、DVD、ビデオ、TVゲーム・・・等、働く世代の目は疲れています。

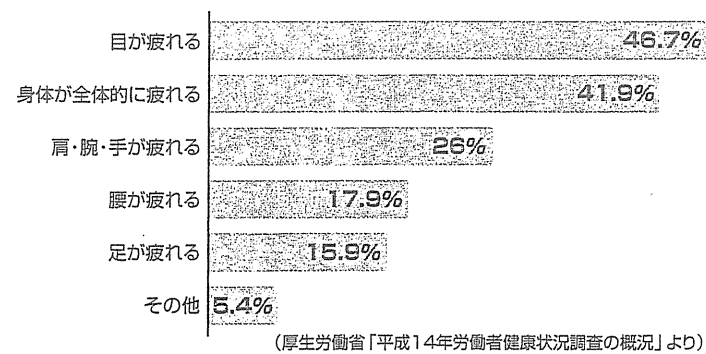
「夕方老眼」とは、パソコンを使ったデスクワークなど、いわゆるVDT作業を長時間続けることで、目に負担がかかり、時間の経過とともにピントの調節力が低下し、夕方になるとか細い文字や、近くのものが見えづらくなる状態を言います。

VDT作業をする40才男性の一日の目の調節力を計測した実験では、朝9時には調節力能力年齢が「36才」だったのに対し、14時過ぎるとどんどん調節力が落ち、16時には「44才」まで低下したという結果が出ています。

また、1週間の変化でも、月曜日より金曜日のほうが「5才」分老化していることが分かり、こうした状態を「週末老眼」といいます。

「老眼」とは、目のピント調節がうまく出来ず、ものがかすんで見えにくくなるもので、加齢により調節力が衰えることから起こりますが、「目の使いすぎ」で、ピント合わせに使う目の筋肉・毛様筋(もうようきん)が、疲労し「目の筋肉が凝った」状態で起こってきます。

度の合わないコンタクトレンズや、眼鏡を使用していても毛様筋に負担がかかります。



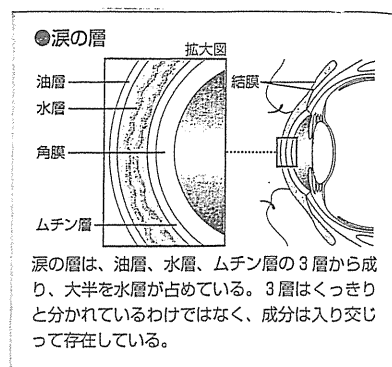
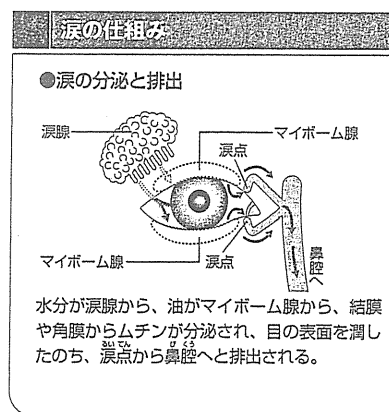
◆仕事で疲れる部位は？
ふだんの仕事で「身体がとて
も、あるいはやや疲れる」と答
えた労働者に、具体的な部位を
尋ねたところ(2つまでの複数
回答)、「目が疲れる」と答えた割
合が最も高いという結果でした。

<ドライアイ>

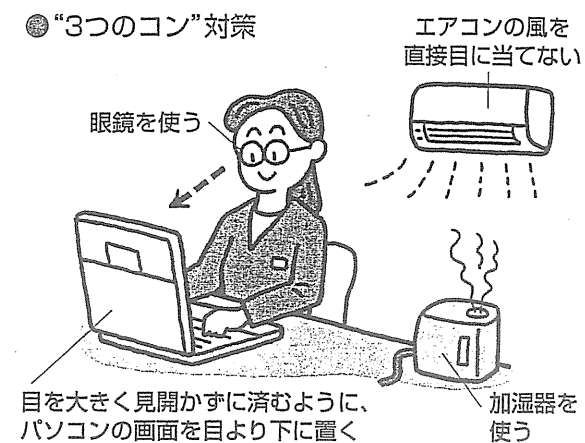
「疲れ目」の原因の多くが「ドライアイ」といわれ、特に女性に多く患者の90%以上を女性が占めているといわれます。ドライアイは様々な要因により涙の分泌が減少したり、蒸発が促進したりして目の表面が乾き「目の不快感」「目が疲れる」「痛い」「赤くなる」「急に涙が出る」「しょぼしょぼする」「目を開けていられない」「物が見えにくい」など、多様な症状が現れます。

ドライアイが起こる・・・3つのコン

- ① パソコン・・・まばたきの回数が減り、涙の蒸発量が増える
- ② エアコン・・・空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなる
- ③ コンタクトレンズ・・・涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少する



●“3つのコン”対策



<目を守る対策・・自分で行う目のケア>

目の酷使は、視力低下につながり、いったん低下した視力はなかなか元に戻りません。

毎日のケアで大切な目の健康を守りましょう。

●目の疲れにはまばたきを

目を休める最も簡単な方法は、目をつぶる、そしてまばたきをすることです。これだけで涙で目を潤すことが出来ます。とにかくマメに目を休めることが大切です。遠くを見るのも目の筋肉をゆるめます。

●蒸しタオルなどで目を温める(40度・約10分間程度を目安に)

「目は心の窓」ともいわれ、いろいろの神経が集まっている場所でもあり、目を温めることで、全身へのリフレッシュ効果も期待できます。お茶を飲むときに湯気を目に当てるのも良い工夫です。

●目のツボ マッサージ

目の周りのくぼみに沿って指圧すると、目元の血行促進に効果があります。

目頭の上から始め、目の上、目尻、目の下、目頭の下と、眼球をぐるりと取り囲むように指圧します。力が入り過ぎないように注意をしてください。

●防腐剤の入っていない目薬を

ドライアイの人は、目薬に含まれる防腐剤を洗い流すことが出来ず、目の表面を傷つけることがあります。

防腐剤の入っていない目薬を選ぶことが大切です。

●禁煙・アルコールは飲みすぎない

たばこの煙やアルコールは、目の乾燥を招き目に負担をかけます。

●夜更かしや、不規則な食事を避ける

不規則な生活は、目にも体にもよくありません。栄養をしっかり摂り、ゆっくりお風呂に入って体も心もリラックスしましょう。お風呂の蒸気は、目も潤してくれます。リラックスして、質の良い睡眠を心がけましょう。

