

ヘルスマガジン：眼精疲労について

お疲れ様です。

先日梅雨入りしたそうですがいかがお過ごしでしょうか？

雨が續くと、気圧の変化や湿度の関係で心身ともに不調を感じやすくなりますが

今回は、現代人に多い目👁️の不調 **眼精疲労** について調べてみました



眼精疲労とは...？

「目が重い」「目がかすむ」「夕方になると目がかわいてしょぼしょぼする」など、目の疲れを訴える人が増えています。その背景には、パソコンやスマートフォンなどの急速な普及があります。1日何時間も同じ姿勢でモニター画面を見続けることで目の疲れが蓄積し、全身の不調を伴うケースが多くなっています😓

目には自動的にカメラのようにピントを調節するオートフォーカス機能が備わっており、眼精疲労は、水晶体の厚さを変化させることでピントを調節する毛様体筋の緊張が原因とされています📷また、加齢により毛様体筋の機能が衰えることも原因の一つと言われています👁️📺👁️📺

眼精疲労は疲れ目がさらに進行した状態で、症状も重くなります。目がかすむ、目が重い、充血する、目の奥の痛み、ドライアイ、まぶたが開きにくくなるなどの症状に加え、頭痛や肩こり、吐き気、不眠、食欲や集中力の低下、全身の倦怠感や、軽いうつ状態など、全身症状を伴う場合もあります😓😓😓

眼精疲労対策...！

★ツボ押しマッサージ

骨のあるところを押して気持ちいいと感じるところが目の周りのツボだそうです。眼球を押さないように注意しながらマッサージしてみてください👁️また、こめかみや首の後ろ(髪の毛の生え際あたり)や手の親指と人差し指の間にもツボがあるので気持ちがいいくらいに押してみてください👁️

※人によっては負担になる場合もあります。痛みが強すぎたり不調を感じたらすぐに止めて病院などに相談してください。

★眼球体操

目を見開いて、眼球を大きく回します👁👁右回り、左回りそれぞれ数回ずつ行い、終了後は目を閉じて休めましょう☺️ホットタオルや市販のホットアイマスクや適温のシャワーなどで温めて休めるのも効果的です。

★パソコンやスマホの使い方を改めよう

パソコンやスマホと適度な距離感を保ちましょう。モニターまでの距離が50～70cmが理想です✨また、明るさが明るすぎたり暗すぎたりしないよう調節してみてください。

★めがねやコンタクトの度数を確認

めがねやコンタクトが合っていないことが原因の場合もあります。眼精疲労で悩んでいるときはもちろん、定期健診をおすすめします👓

目の病気の中には眼精疲労を引き起こす病気もあるため、「疲れ目くらいで……」と軽視しないことが大切です。

目のSOSに注意して労わっていきましょう🙏