

眼精疲労について

「疲れ目」と似た症状に「眼精疲労」があり、両者は全く別の病気です。
皆さんは、スマホやテレビを長時間見た後、目が痛くなったり、かすんだり等違和感を覚えたり、肩がよく凝る等の症状が出たことはありませんか。
もしかしたら、目に関する病気の予兆かもしれません。
今回は、眼精疲労についてご紹介します。

1. 「眼精疲労」と「疲れ目」の違いについて

「眼精疲労」と「疲れ目」は、同じだと思われがちですが実は全く異なります。
身体に現れる症状の程度は個人差がありますが、「眼精疲労」は目の症状以外にも、
身体の別部位に影響を及ぼし休息や睡眠をとっても回復しません。

一方、「疲れ目」の症状の多くは目に現れ、睡眠等で回復することがほとんどです。

2. 眼精疲労の症状

(1) 目の症状

- ①目が重い・痛い
- ②まぶしい
- ③目がかすむ
- ④目がかわく
- ⑤充血する
- ⑥まぶたが痙攣する
- ⑦まばたきが多くなる
- ⑧物が見えにくくなった



(2) 全身の症状

- ①寝ても疲労感が取れない
- ②頭痛
- ③首・肩こり
- ④イライラ感
- ⑤倦怠感
- ⑥吐き気



3. 眼精疲労の原因と対策

眼精疲労は、眼球内のピントを合わせる筋肉（毛様体）が疲労することで起こります。筋肉が疲労する主な原因はいくつか考えられます。

（1）長時間の手元の作業

手元での作業・スマホ操作・読書等は毛様体が緊張し続けます。

1時間ごとに10～15分の休憩を心がけましょう。

また休憩時は、遠くを見る・目を閉じる等を行うと効果的です。

《 電子機器・媒体と目との推奨距離 》

機器・媒体	推奨距離
パソコン	50cm～70cm
スマホ	30cm～40cm
本	



（2）周囲環境

作業時の周囲環境も、眼精疲労に関わる大きな要因です。

暗いところで行う作業や照明のちらつき、空調機器の風等も眼精疲労を引き起こします。

明るさの目安は、文字が無理なく読める程度にしましょう。

※明るすぎても目に負担がかかります。

（3）遠視・近視の人

遠視の人の場合、遠くを見る時も近くを見る時も毛様体が緊張しており、眼精疲労を起こしやすくなります。

また、近視の人が度の強すぎる眼鏡を使っていると、常に毛様体が緊張しているため、眼精疲労を起こしやすくなります。

どちらも、適正な度数の眼鏡やコンタクトレンズの使用が推奨されます。

（4）体質

眼精疲労は、個々の体質によって発症しやすさが異なります。

疲れやすい体質やストレスを感じやすい人は、眼精疲労になりやすい傾向があります。また、視力が衰えがちな高齢層に多く発症するイメージがありますが、近年はスマートフォンの普及により若年層も「手元が見にくくなる」「夕方頃途端に物が見づらくなる」という「スマホ老眼」にかかり、そこから眼精疲労につながるケースがあるようです。

4. 目の疲れを取る方法

神経や血管が密集するツボや筋肉を刺激することで、血流が促進され、目の疲れ解消効果が期待できます。

(1) ツボ押しマッサージ

①晴明(せいめい)

- ・両手の人差し指で左右から挟むようにして内側に押す。
- ・3秒間押して3秒間で緩める(2回行う)



②攢竹(さんちく)

- ・親指で攢竹を眉下から上に押し上げる。
- ・3秒間押して3秒間で緩める(2回行う)



③太陽(たいよう)

- ・人差し指または中指で圧をかけていきます。
- ・3秒間押して3秒間で緩める(2回行う)



(2) 眼球体操

眼球体操は、緊張状態にある毛様体をほぐし目の疲れ解消効果が期待できます。

- ①目を閉じながら眼球を上下に動かす。(5往復)
- ②目を閉じながら眼球を左右に動かす。(5往復)
- ③目を閉じながらゆっくりと眼球をぐるぐる回す。
(右回り・左回り3周ずつ)

(3) まぶたを温める

暖かいタオルや、アイマスクを活用してまぶたに載せる方法も血行促進につながり、目の疲れ解消効果が期待できます。



【参考】

眼精疲労に潜む危険な病気

眼精疲労は、大きな病気の症状の1つとして発症する場合があります。
目が疲れやすい、目がかすむなどの症状があれば放置せず医療機関で検査を受けましょう。どの病気も早期発見をすることが大切です。

(1) ドライアイ

涙液が減って目が乾燥し、目の表面が傷つきやすくなる病気です。
加齢や長時間のパソコン作業、室内の乾燥、コンタクトレンズの使用など、様々な原因で起こります。
放置すると角膜や結膜を損傷し、視力が低下する原因になります。

(2) 白内障

本来は透明である眼球内の水晶体が白く濁る病気です。
目がかすむ、細かい文字が見えにくい、光をまぶしく感じるなどの症状が現れ、視力が徐々に低下していきます。
日常生活に支障をきたした場合は手術が必要です。



(3) 緑内障

何らかの原因で視神経にダメージが起こり、視野が狭くなる病気です。
ほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がありません。
重症化すると失明する危険性が高い病気です。

(4) 加齢黄斑変性

加齢によって網膜の中心にある黄斑に異常が生じる病気です。
初期は、物の中心部が暗く見えたり、ゆがんで見えたりします。
病気の進行に伴って見えにくい範囲が徐々に広がり、視力も低下します。

(5) 糖尿病網膜症

糖尿病の合併症で、目の毛細血管に異常が起こる病気です。自覚症状が全くないまま病気が進行してしまうことも多く、注意が必要です。
「目が疲れる」「目がなんとなく重い」という症状があれば、糖尿病網膜症が潜んでいる可能性があります。

