

目の疲れは早めの解消が肝心

昨今、自宅にいる時間が増えた結果、大人も子どもも、パソコンやスマートフォンなどIT機器の画面を見る時間も増えたのでは。そうした人が注意したいのが目の疲れです。全身にも悪い影響を与えるので早めの対策が大切です。

ドライアイや毛様体筋の緊張が原因に

目の疲れの原因はさまざまですが、中でも多いのが目の表面が乾くドライアイです。パソコンやスマートフォンなどの画面を見ていると、無意識のうちにまばたきの回数が減ります。目の表面を覆う涙が蒸発しやすくなり、その結果、目の疲れや痛み、ショボショボしたりゴロゴロするなどの症状が現れます。さらには、首や肩のこり、頭痛、背中への痛み、イライラなどを招くことがあります。

目の疲れは、ピントを調整する筋肉のコリからも起こります。私たちは、近くの物を見るとき、眼球にある毛様体筋という筋肉を緊張させ、水晶体を厚くしてピントを合わせます。近くの画面を長時間見続けると、毛様体筋は緊張し続けます。また、度数の合わない眼鏡を使ったり、暗い場所で読書や作業を行ったりすると、毛様体筋が無理にピントを合わせようとするため、同様に目の疲れを招きます。

目を休ませたり、温めたりするのが効果的

目の疲れを放置すると、回復しにくい眼精疲労に進みます。目の疲れを溜めないようにすることが大切です。

パソコンを操作するときにはこまめに休憩を取り、画面から目を離しましょう。遠くの景色を見ると、毛様体筋の緊張をほぐせます。

蒸しタオルなどで目を温めるのもおすすめです。目の周りの血行がよくなり、疲労物質が取り除かれます。また、まつげの根元にある油の分泌腺が温められることにより分泌が促され、涙が蒸発しにくくなります。目をぎゅっと閉じてからパッと大きく開く、眼球をぐるぐる回すなどのストレッチも、目の疲れ解消に役立ちます。

パソコンやスマートフォンの画面は目から40cm以上離し、やや見

下ろす高さにするといった作業環境の整備や、度数の合った眼鏡やコンタクトレンズの使用なども目の疲れ対策に欠かせません。

目の疲れが続くときは眼科を受診

市販の目薬をさしても目の疲れや痛みが取れないときや、目の疲れがひどいときは、眼科を受診しましょう。パソコン作業で目を酷使したのが原因だと思っていたら、目の病気や、持病で服用している薬が涙の量の低下をもたらし、目の疲れにつながっていたということもあります。

なお、目の疲れに関してわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 晴 眞子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙「Life」は毎月薬局でお配りしています。【無料】