

眼精疲労について

眼科 視能訓練士 のちすみこ 野地寿美子

目の疲れには、「眼疲労」と呼ばれる一時的な疲れ目と、頭痛や肩こりなどの症状を伴う「眼精疲労」があります。

眼疲労の場合には休息や睡眠をとれば回復しますが、眼精疲労の場合は、生活習慣や様々な疾患が原因となっていることが多く、それらの原因を取り除かない限り症状は改善されません。

眼精疲労の原因の一つに矯正不良があります。近視や老眼の方などが、ピントの合っていないメガネやコンタクトレンズを使っていると、無理して見ようとする目に負担がかかり、眼精疲労になる場合があります。メガネやコンタクトレンズをお使いの場合には、定期的に検査を受け、きちんと目に合っているかを確認することが大切になります。

ドライアイも眼精疲労の原因になります。最近では、パソコンやスマートフォンの画面を見続けることで、まばたきの回数が極端に減り、眼球の表面が乾燥してドライアイになる方が増えています。そのことが眼精疲労につながる場合もありま

す。パソコンやスマートフォンを使うときには、小まめに休憩を取ることが大切で、室内が乾燥しすぎないように空調にも気を付けましょう。

斜視のある方の場合、特に近くのものを見るときに左右の視線を合わせる努力を強いられることになるため、その結果目に負担がかかり、眼精疲労になることがあります。

そのほか、緑内障(視神経が障害され見える範囲が狭くなる病気)、白内障(水晶体が濁る病気)といった慢性的な目の疾患による視力の低下や、精神的なストレスなどが原因で眼精疲労を引き起こすこともあります。不快な症状が続いたり、悪化するようでしたら、眼科を受診して、視力や眼圧、眼底、視野、眼球運動など必要な検査を受け、病気の有無を調べるのが基本です。

日頃から仕事や勉強をする際の照明の明るさや、姿勢に問題が無いかを確認することも大切です。趣味やスポーツなどでストレスを発散することも心がけましょう。