

今月のテーマ

眼精疲労

「目が疲れる」「目が痛い」といったことは、誰でも日常よく経験します。しかし、ときに症状が長く続いたり、からだに悪影響が及ぶこともあります。医学的にはこのような状態を「眼精疲労」と呼びます。「ただの目の疲れ」などと軽く考えず、なるべく早く診察を受け、対策を立てましょう。

眼精疲労の主な症状

目の症状

- 目が疲れる、ぼやける、かすむ
- 目が痛い、充血する
- 目が重い、しょぼしょぼする
- 涙が出る など



からだの症状

- 肩こり、倦怠感
- 頭痛
- めまい
- 吐き気 など



眼精疲労の原因は大きく4つに分けられます 原因がいくつか重なって症状が悪化します

① 目になにか病気が起きている

眼精疲労を訴える患者さんの目を検査すると、しばしば次のような病気や異常が見つかります

- ◆ 近視・乱視・老眼やその矯正不良
- ◆ ドライアイ ◆ 緑内障
- ◆ 白内障やその手術の影響
- ◆ 斜視・斜位 ◆ 眼瞼下垂 など

② からだの病気が目に現れている

かぜやインフルエンザ、更年期障害、自律神経失調症、虫歯や歯周病、耳や鼻の病気などで眼精疲労になることもあり、その他の病気でも眼精疲労が起こりえます。



③ 目の使いすぎや“視環境”の問題

目は使えば使うほど疲れます。社会の情報化が進み、目を使う環境“視環境”はますます過酷になるばかりです。近年では、シックハウス症候群と眼精疲労の関係も指摘されています。

※シックハウス症候群:住居の建材に含まれる化学物質などの影響による体調不良

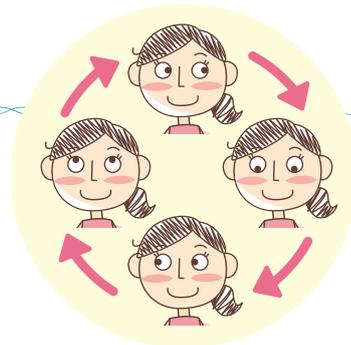
④ 精神的なストレスの影響

ストレスが強くなると、不安感が強まったり、眠れないといった精神的なことに現れる一方で、からだに対しても、血圧が上がったり、血行不良、胃潰瘍といった多様な病気を引き起こします。その一つとして、眼精疲労が起こることがあります。

今すぐできる疲れ目対策

① 目の体操

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。
右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて
少し休みます。



② ツボ・マッサージ

目の周りの骨を指でおさえ、気持ちいいと感じる
ところを見つけて少し強く押してください。
ただし、眼球をおさえつけないよう注意してください。
こめかみや首筋には、目の疲れや肩こりのツボがあります。



③ 温める

温かいタオルをまぶたの上ののせます。
洗面器などにお湯を入れ、その湯気で温めてもよいでしょう。
ホットアイマスクなども効果的です。



目の調子を整える栄養素

① アントシアニン	ブルーベリーやアサイー・カシス等に含まれます。 眼精疲労の回復や網膜を保護します。
② ルテイン	緑黄色野菜や卵黄に含まれます。 有害な光から網膜を守ります。
③ アスタキサンチン	エビやカニ、サケ等に含まれます。 目の機能維持に関与する抗酸化作用があります。
④ ビタミン類	健康維持に不可欠な微量栄養素です。 目の機能を正常に保ちます。

出典：「目の健康シリーズ」三和化学研究所

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<https://www.miyako-ph.co.jp>