

## 眼精疲労

### ● 症 状

目は私たちにとって大変重要な情報源であり、眠っている時以外はほとんど休みなく働いています。最近はコンピュータ作業などで毎日、目を酷使している人が多く、全身の病気や精神的ストレスが原因で、目にトラブルを起こすケースも増えています。

ちょっとした目のトラブルが原因で、頭痛や肩こりなどの症状を起こすこともあるため、注意が必要です。

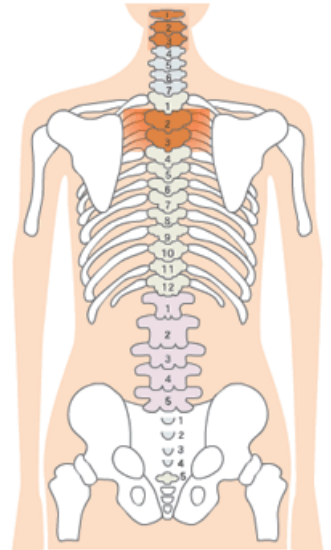
疲れ目によって起こる目の症状は次の通りです。

- 目のかすみ
- 目の痛み・目の奥の痛み
- 目の乾き
- 目の充血
- まぶしくて、目があけていられなくなる
- 涙が出る

ピント調節などは自律神経によって調節されており、目が疲れると自律神経の調節機能のバランスが崩れ、全身にさまざまなトラブルが起こることがあります。目の症状と全身の症状を合わせて眼精疲労といいます。

おもな症状は次の通りです。

- 頭痛・首や肩のコリ
- 手が重い
- イライラする
- めまい
- 吐(は)き気・胃腸障害



### ● 原因と治療法

目は常に休みなく働き、ものを見るたびに毛様体筋などがピント調節を行っていますから、目が疲れるのは当然といえます。

目が疲れる原因はおもに次の4つがあげられます。

#### (1)目の異常によるもの

ドライアイや緑内障など目の病気、遠視、乱視、老眼、メガネやコンタクトレンズが合っていない場合など。

#### (2)環境の要因によるもの

コンピューターの作業や長時間の運転などで目を酷使した場合、紫外線による光の刺激、空気の乾燥、音の刺激、職場や家庭におけるストレスなど。

#### (3)全身の異常によるもの

低血圧、貧血、胃下垂、副鼻腔(ふくびくう)炎、脳神経疾患(しっかん)など。過労や睡眠不足などで体調の悪いときも。

#### (4)心因性、精神的な要因によるもの

心身症や神経症など。

視神経に関係する頸椎1番～3番の湾曲、目のピントを調整する毛様体筋に関係する胸椎2、3番の歪みを矯正します、目の周囲の特別操作を行います。目の異常以外の原因がある場合は、それらの異常に関する治療を行います、目にプラナーを送ります。

## 眼精疲労

### ● セルフケア

「体によい生活法＝目にもよい生活法」と考えてください。具体的には睡眠を十分にとる、ストレスを解消する、部屋を乾燥させないなどを心がけます。また、目が疲れたらすぐに休めて負担をかけないことも大切です。

食事面では、ビタミンA、C、Eが不足しないように注意しましょう。  
それから、紫外線対策は怠らないようにしましょう。

眉毛の中を触ると小さな窪み・上眼窩裂(じょうがんかれつ)があります。下瞼にも小さな窪み・下眼窩裂(かがんかれつ)があります。ここを中指もしくは人差指の指紋部で軽く数回押圧します。眼精疲労や眼精疲労が原因の瞼のけいれんに効果があります。

視力が出なくなり、眼鏡が合わないからだ眼鏡を作り直した後に治療にいらして眼精疲労が治ると以前の眼鏡の方が見やすいという患者さんがよくいらっしゃいます。視力が落ちたと感じた時は、まず眼精疲労を治すことをお勧めします。

