

ドクトル伊田の「はロほごに」



「眼精疲労」という状態

眼精疲労は、目を伝統的に使ったことで感じる疲労

で、単なる疲れ目と違って、生理的な休息で回復しない

疲労や不快感を言います。原因を明らかにして、それを改善しなければ疲労状態を解消できません。

眼精疲労を起こす原因は様々で、目そのものに問題がある場合と目を使う環境に問題がある場合に分けられます。原因が複数存在し、繰り返して目を酷使すれば、疲れ目はいつしか眼精疲労に悪化していくのです。

目に関しては、ものを見るとき必ずピント合わせを行いますが、近視、遠視、乱視などの屈折異常が存在すれば、ピント合わせには少なからず努力をしており、

老視が始まる4歳前後になればピント合わせの筋肉は疲れやすく、屈折異常に左右差があれば尚更です。斜視があれば、ものをみると目を内側に向けての輻湊運動に常に負担がかかるので、目を動かす筋肉が疲労します。白内障や緑内障、網膜色素変性など光が網膜から脳に伝達される過程で視覚情報に影響が出る疾患も原因になります。

目を使う環境に関しては、ドライアイとその病態を考えます。涙で覆う目の表面が悪くなる環境をもたらず携帯電話、パソコン業務、テレビ観賞、これらの端末作業では、まばたきの回数が減り、顎

をひいて頭の位置が下がる姿勢になります。すると目は無意識に大きく見開かれ、まぶたを上上げる筋肉や目の周りの筋肉が緊張し疲れます。同じ姿勢が続けば、

下げた頭を支える肩と腕をつなぐ筋肉にも疲労が及び、頸肩腕症候群として症状が慢性化します。

改善策をまとめました。効果をすぐに実感できなくても時間をかけて取り組む姿勢が大切です。

(院長・伊田 宣史)

〈眼精疲労の原因と改善策〉

目に原因

- 【屈折異常(遠視・近視・乱視・不同視)】
 - メガネ、コンタクトレンズによる矯正
- 【老視】●累進メガネ
- マルチフォーカルコンタクトレンズ
- 【斜視】●プリズムメガネ、手術
- 【眼科疾患(白内障、緑内障など)】●疾患の治療

目を使う環境に原因

- 【ドライアイ】●毎日点眼を継続すること
- 【頸肩腕症候群】●適度な運動と睡眠
- 漢方薬の内服 ●ビタミンB、Cの摂取



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	△	○	○	△
18:30							

【休診日】木・土 日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階

http://www.ida-ganka.com

