

Q 1 目の疲れを放置するとどうなるの？

眼精疲労の主な症状

▼目に起こる症状



▼全身に起こる症状



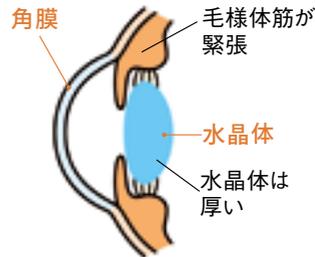
A 様々な全身症状を伴う眼精疲労へと進行

ピント調節に伴う目の疲れの場合（下記コラム参照）、通常は一晩休めば回復しますが、休んでも疲れがとれずに慢性化し、症状が重くなつた状態は「眼精疲労」とされ、ただの目の疲れとは区別されます。目のかすみに加えて、目が重い、

痛いなど、様々な不快な症状が現れます。また、眼精疲労は脳や体全体にも影響し、肩こりや頭痛、吐き気、疲労感などの全身症状を伴う場合もあります。日頃から疲れをためないよう心がけ、ただの目の疲れを眼精疲労へと悪化させないことが大切です。

目のピント調節機能とは

目は距離に応じて、目の中にある毛様体筋という筋肉が縮んだり緩んだりして水晶体の厚さを変え、ピントを合わせています。パソコンや書籍などの近くの物を長く見ている時は、レンズとなる水晶体を厚くするために毛様体筋は緊張しています。筋肉が緊張したままだと目が疲れ、ピント調節機能がうまく働かなくなり、かすみ目などの症状が現れます。



近くの物を見ている時

ドクター

Q&A

あなどれない

目の疲れ

パソコンやスマートフォンなどの液晶モニターを長く見続けることは目の疲れを引き起こす原因に。目を酷使し続けると、肩こりや頭痛などにもつながります。日常生活の中で目を疲れさせない工夫や、疲れ目をリフレッシュさせる習慣を身につけましょう。



戸田 郁子先生

南青山アイクリニック理事長・院長
慶應義塾大学医学部眼科学教室講師

とだ・いくこ 筑波大学医学専門学群卒業。1994年米国ハーバード大学・眼研究所留学。97年南青山アイクリニック院長となる。02年理事長に就任。04年慶應義塾大学医学部眼科学教室講師に就任。専門分野は屈折矯正手術（近視・乱視・遠視手術）およびドライアイ。



Q3 ドライアイにはどんな対処法があるの？

A 防腐剤が入っていない目薬をさしましょう

ドライアイは、まばたきを頻繁にして涙を分泌し、目の表面に涙の層をつくることで、ある程度は改善されます。

目薬も有効です。選ぶ際は涙の成分である塩化カリウムと塩化ナトリウム、さらに目に潤いと栄養を与える成分が含まれた目薬を。市販の目薬には様々な成分が含まれていますが、ドライアイの目の表面はデリケートになっているので、防腐剤の入っていない物を選びましょう。

目薬をさしても乾燥状態がなかなか改善されない場合は、目の表面ではなく、目の中にトラブルが生じている可能性も。早めに眼科を受診しましょう。

目薬の選び方

▼ドライアイ症状やコンタクト使用時に目の乾きがある

人工涙液

涙に近い成分で目に潤いを補うタイプ

- 目を保護する成分が入っている
- 防腐剤が入っていない物を選ぶ

疲れ目用目薬

疲れ目やかすみ目、充血に使える総合タイプ

- 目を保護する成分が入っている
- 目のピント調節機能を改善する成分が入っている
- 防腐剤が入っていない物を選ぶ

目薬の効果的なさし方

- 1 容器の先端がまつげに触れないようにする。
- 2 上を向いて、下まぶたを手指で軽く引き、目薬を落とす。
- 3 さした後は静かに目を閉じ、成分を目全体に広げる。

涙の分泌力をチェック

まばたきをせず、目を何秒間開けていられますか？10秒間開け続けることができれば、涙の分泌は正常といえます。



Q2 ドライアイだと目が疲れるの？

ドライアイのタイプ

ドライアイは原因別に次の3つに分けられます。

涙液蒸発型	まばたきの減少、目の縁にある脂質を出す穴「マイボーム腺」の萎縮や詰まりによる油分の不足、乾燥した環境といった原因により涙の蒸発が多くなり、目の不快感や見えにくさを引き起こす。
涙液減少型	自己免疫疾患であるシェーグレン症候群などの病気が原因で涙腺が破壊される。目にゴミが入ったり、悲しくて泣いたりする時に分泌される反射性の涙は出るが、目の表面を潤すための基礎分泌性の涙が減少する。
ウェットタイプ	ドライアイという名前とは真逆の症状で、涙目になるタイプ。涙の質が悪いために目の表面が傷つき、それが刺激となって刺激性分泌の涙が増え、あふれ出してしまう。あるいは涙を目の表面に保持できずあふれてしまう場合もある。

A ドライアイの人の多くが目の疲れを訴えています

近年急速に増えているドライアイ。目の表面を守っている涙が減少したり、涙の質に異常が生じたりして、目の表面の健康が保てなくなる病気です。

スマートフォンなどの液晶モニターに使われている「ブルー

ライト」という光は、目に見える光の中で最も強く、長時間見続けるとドライアイなどの眼疾患を招きやすくなります。

ドライアイの主症状は「目の疲れ」。涙が減ることによって外界の刺激をダイレクトに受けるため、疲れを引き起こしやすくなるのです。

涙が目を守っている

涙はムチン層、水層、油層の3層から成り、目の表面を滑らかに覆っている。

