



全身に症状が現れる場合も

一時的な疲れ目 とは異なる

眼精疲労

眼精疲労は、休息を取れば回復する一時的な疲れ目と違い、疲れや痛みなどの症状がなかなか回復しない状態のことです。パソコンやスマートフォンを使用する人が増え、子どもから大人まですべての年齢層で眼精疲労の患者数が急増しています。眼精疲労は自然に治るものではなく、頭痛、肩こり、吐き気など全身に影響を及ぼす可能性もあります。「目が疲れやすくなつた」と感じたら、軽く考えず早めに診察を受けて対策をたてましょう。

■目のピント合わせ

遠くを見るとき 近くを見るとき

ごしたりして、自分の視力を適切に補えていないことです。「遠くが見える視力」があると「よい目」だという思い込みから、メガネやコンタクトレンズをつくるときに遠くがよく見えるよう過剰に矯正してしまうことがあります。遠くにピントが合った過矯正のメガネなどで近くを見ることが多い生活をしていると、毛様体筋が緊張し続けて疲れてしまいます。

また、40歳を過ぎるころから、水晶体の厚さを変えてピントを合わせる調節力が低下していく老眼が始まります。「まだ見える」と言しながら目を細めたりして裸眼でがんばっていると、老眼の初期症状である疲れ目が悪化します。老眼のほかにも、遠くにピントが合っている遠視や両眼の視線にずれがある場合（**眼位異常**）も適切に調節力を補わないと、毛様体筋だけでなく眼球を動かす筋肉にも疲れがたまり、頭痛や肩こりの原因になります。

眼精疲労の原因には、白内障や緑内障、ドライアイなどほかの病気が関係していることもあります。

■目のピント合わせと自律神経の働き

目はどのようにピント合わせするの？

—目の酷使は自律神経を乱す—

ものを見るときには、目はカメラのレンズのような役割をする水晶体の厚みを変えて、対象物にピントを合わせています（左上図）。遠くを見るときには、目の周りにある毛様体筋が伸長して水晶体を薄くし、近くを見るときには、水晶体を厚くするために毛様体筋が収縮してピントを調節します。この毛様体筋は、自分の意思で動かせない筋肉（不随意筋）で、自律神経によってコントロールされます。リラックスしているときに、自然にピントが合う距離を**調節安静位**といい、矯正の必要がない人では約1m前後にあります。この調節安静位より遠くにピントを合わせるときは活動モードの**交感神経**が、近くにピントを合わせるときは休息モードの**副交感神経**が活発になります（左下図）。しかし、交感神経が優位になるとはずの仕事中、至近距離でパソコンやスマートフォンなどを見つめていると、副交感神経が優位になろうとして自律神経が乱れてしまいます。交感神経と副交感神経のバランスを無視して目を酷使していると、毛様体筋に疲れがたまるだけでなく、自律神経の乱れからくる不眠やイライラ感などの不調も現れてきます。

眼精疲労とは、目が疲れる、目の奥が痛い、目がしょぼしょぼしてかすむ、などの不快な症状がいつまでも続く状態です。一時的な「疲れ目」とは違い、休息や睡眠を十分とつても自然に回復しません。目の症状を軽視していると、体のほかの部分へ影響が出ることもあります。肩こりや頭痛、首筋の張りが起るようになり、重症化すると吐き気や不眠、集中力の低下やイライライ



**体調不良の原因は
実は眼精疲労かも**

眼精疲労とは、休息を取れば回復する一時的な疲れ目と違い、疲れや痛みなどの症状がなかなか回復しない状態のことです。パソコンやスマートフォンを使用する人が増え、子どもから大人まですべての年齢層で眼精疲労の患者数が急増しています。眼精疲労は自然に治るものではなく、頭痛、肩こり、吐き気など全身に影響を及ぼす可能性もあります。「目が疲れやすくなつた」と感じたら、軽く考えず早めに診察を受けて対策をたてましょう。

監修



梶田 雅義 先生
(かじた・まさよし)

●略歴

1983年、福島県立医科大学卒業。同大学眼科学教室入局。1991年、同大学眼科学講師。カリフォルニア大学バークレー校研究員を経て、2003年、梶田眼科を開院し、現在に至る。2003年より福島県立医科大学眼科学非常勤講師を兼任。2018年より東京医科歯科大学医学部眼科学臨床教授。日本眼光学学会理事、日本コンタクトレンズ学会常任理事。日本眼鏡学会評議委員。Best Doctor in Japan 2018-2019受賞。著書に『人生が変わるメガネ選び』(幻冬舎)など。

老眼になつたら 遠近両用レンズがおすすめ



目を楽に使う習慣と 早めの老眼対策が大切

眼科ではさまざまな検査を行います
が、最近では、眼精疲労や老眼の度合
いを調べる調節機能解析装置（毛様体
筋の状態を数値で評価する）が普及し
つつあります。眼精疲労がある場合には、
その背後に深刻な病気や調節異常
がないかどうか確かめ、毛様体筋の負
担を軽くする対策が必要です。

目の周りの筋肉の緊張をゆるめる目
薬やビタミン剤を配合した目薬が処方
されることもありますが、メガネやコ
ンタクトレンズを使用する場合、生活
パターンなどを考慮して、最適な見え
方になるよう度数を調整します。

調節安静位が、生活や仕事環境に都
合のよい位置にあると毛様体筋に負担
がかかりにくく疲れません。生活シー
ンに応じて複数のメガネを使い分けた
り、コンタクトレンズとメガネを併用
したりすることも有効です。

老眼対策も、年に関係なくできるだ
け早めにはじめると眼精疲労の予防に

なります。手元だけにピントが合う老
眼鏡よりも、一枚で広いエリアを見る
ことができる遠近両用レンズなら、さ
まざまな距離にピントが合うので調節
力が弱くなつた目にはおすすめです。

眼精疲労を引き起こしやすい生活習
慣も、意識して変えていく必要があり
ます。スマートフォンなどデジタル機
器を使用するときは、10分間に1~2
秒だけでも画面から目を離して遠くを
見るようになります。近くを見続け
ないように、意識してときどきピント

を外すと目が疲れにくくなります。明
るい光を出しているデジタル機器を使
い続ける度数を調整します。

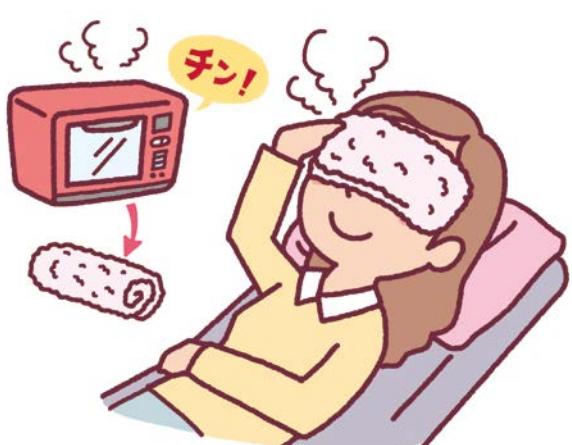
用するときは、画面の明るさを周りの
明るさに合わせて使いましょう。

また、1日の終わりには、疲れた目
に蒸しタオルなどを当てて温めると、
目のまわりの血行がよくなり、眼精疲
労の予防や改善につながります。

目が楽に使える生活習慣や環境を整
えると、目の健康はもとより、自律神
経のバランスも良好に保てます。年と
ともに誰しも目の調節力は衰えるので
「目の疲れくらいで」と軽く考えず、
定期的に眼科で検査を受けてメンテナ
ンスを心がけましょう。



デジタル機器を使用するときは、10分間に1~2
秒遠くを見ましょう



1日の終わりに目を温めると血行がよくなります