



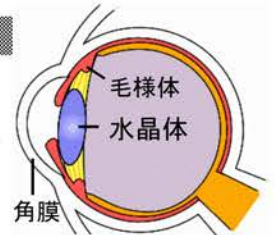
まいにち健康のバックナンバーは
ホームページの「健康情報」に記載されています。

営業所 金沢市高島3丁目196 畑尾ビル102 電話 076-291-3760
敦賀市萌生野96号8-2 コーポ奥村1F105号 0770-25-6725

現代人の目は疲れ気味?!

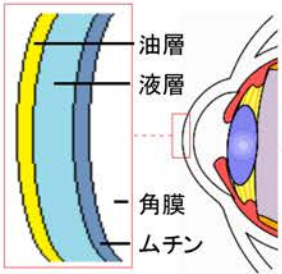


日ごとに暑さが増してきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。暑さにともなってエアコンの使用が多くなり、室内での作業も多くなります。そこで気をつけたいのが目の乾燥です。最近パソコンやスマホの普及により、目から情報を得る事が増え、現代人の目は疲れやすい環境にあります。「目からの情報は全体の8割」と言われるくらい、目は大事にしたいものです。今回は変わりつつある生活環境での、目への負担と対応について紹介します。



目の構造

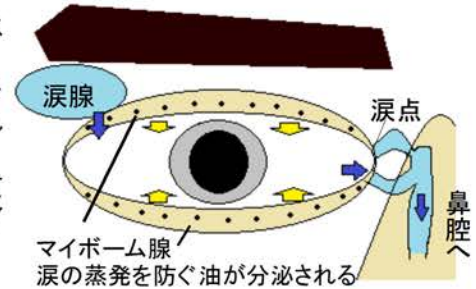
目を守る涙の働き



涙の層は、油層、液層、ムチンの3層からなり、大半を液層の水が占めています。

この水分には酸素や栄養分だけでなく、目の傷を治したり、雑菌をやっつける成分も含まれており、まばたきと共に涙腺から分泌されます。

他にも結膜や角膜から分泌される「ムチン」は、粘りけのある物質で、涙が表面に留まりやすいように働き、まつげの内側にある「マイボーム腺」から分泌される油分は、涙の蒸発を防いでくれます。余分な涙は、目頭にある「涙点」から排出され、鼻腔に流れます。



涙の役割

- ・目の表面を潤して保護する
- ・酸素や栄養を目の組織に供給する
- ・雑菌からの感染を防ぐ
- ・目の表面の傷を治す

涙の異常で、目が乾く病気「ドライアイ」

パソコンやスマホの普及に伴って、目を酷使する時間が延び、目の不快感を訴える人が増えています。その中で目立つのがドライアイの方です。ドライアイは涙の「量」が減るタイプと、涙の「質」が良くないタイプがあり、目の表面が乾き様々な症状がでます。

主な原因には「生活環境」と「病気」がありますが、特に生活環境で気をつけたい「3つのコン」について紹介します。

ドライアイの主な症状

目の不快感
目が疲れる
物が見えにくい
涙目になる
目やにがでる



しょぼしょぼする
目が充血する
目がゴロゴロする
目が痛い

エアコン

空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。特に風が直接当たると、さらに蒸発しやすいです。



コンタクトレンズ

コンタクトレンズを装着すると、涙の膜にムラができ蒸発量が増えます。



パソコン

画面に集中するため、まばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。通常まばたきの回数は「3秒に1回」読書では「6秒に1回」パソコン作業では「12秒に1回」



他にも、まつげの内側に行うアイメイクは、油分を分泌させる出口を塞いでしまう恐れがあります。習慣的にアイメイクされる方も気をつけましょう。

最近物が見えにくい。原因は「目のコリ」?

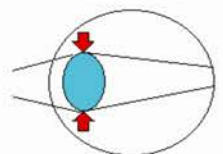
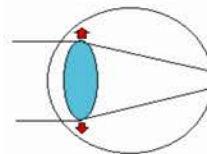
物を近くで見る時には、ピントを合わせるために、レンズの調節をつかさどる筋肉(毛様体筋)が緊張します。そのため近く物を見続けていると、筋肉もずっと緊張し続けるためこり固まってしまいます。その後遠くを見てもピント調節がうまくいかなかったり、緊張状態から「視力の低下」や「肩こり」「頭痛」など眼精疲労にもつながります。

(老眼も、老化により水晶体が固くなったり、レンズを調節する筋肉の衰えにより、近くが見づらくなります)

最近では液晶モニターから発する光「ブルーライト」も、目への負担や睡眠の質に影響がある事から、健康面に注目をあびています。

遠くを見る時

近くを見る時



遠くを見る時は毛様体筋には力が入らず、近くを見る時には、水晶体に厚みを増すように力がかかります。

ドライアイなどの眼病予防



蒸しタオルで目の周りを暖める。
(冷やして楽な時は、冷たいタオルで)



ビタミンAやアントシアニン、ルテイン等含む色の濃い野菜を積極的に摂る。



パソコンの作業中でも、1時間に15分程度の休憩をとる。



パソコンのモニターの位置を目の位置より低くする。



空調の風を直接当たらない。加湿器を利用する。



症状に合った目薬を使用する。