目と健康シリーズ

No.28

Eye＆Health

特　集：眼精疲労

監　　修：堀　貞夫先生（東京女子医科大学名誉教授、
済安堂井上眼科病院顧問、
西新井病院眼科外来部長）

特集編集：鎌田芳夫先生（上野毛眼科院長）

特集：眼精疲労

編集
上野毛眼科院長
鎌田　芳夫　先生

アイのパパったら、いっつも「目が疲れた、肩も凝った」って言ってばっかり。お家に帰ってくるのも夜遅くだし…大人って大変そうだなぁ。

眼精疲労でからだに症状が現れることも

軽視は禁物！早めの治療・対策を

「目が疲れる」「目が痛い」といったことは、誰でも日常よく経験します。でも、たいていはしばらくたつと忘れてしまいます。しかし、ときには症状が頑固に続いたり、からだに悪影響が及ぶこともあります。医学的にはこのような状態を「眼精疲労（がんせいひろう）」と呼んで、単なる目の疲れである「眼疲労」と区別しています。

眼精疲労は、何らかの手を打たなければ、仕事や環境が変わるといった生活の変化がない限り、自然には治りません。不快な症状がいつまでも続き、その症状がさらに状態を悪化させることもあります。さらに、背後に目やからだの病気が隠れている可能性も考えられます。ですから「ただの目の疲れ」などと軽く考えず、なるべく早く診察を受け、対策を立てましょう。

治療や対策が必要な眼疲労「眼精疲労」とは

患者さんが治療を必要としている（日常生活に支障が生じている）眼疲労

眼疲労のせいで、からだにも影響が現れている場合

患者さんは治療を受ける気がなくても、眼疲労の原因が、目やからだの病気、または精神的なストレスにあるとき

眼精疲労でからだに異常が現れる理由

眼精疲労でからだに異常が現れる理由は、よくわかっていません。しかし、物が見にくくなるために、よく見ようとして不自然な姿勢をとり、それが肩凝りなどを引き起こすということは、容易に考えられます。

また、視力が低下すれば、目を凝らしたり、集中力をより高める必要があります。そのようなことによる緊張の連続が、頭痛やめまい、吐き気、倦怠感の原因かもしれません。さらに、精神的ストレスによって、目とからだの不調が同じ理由で同時に起きている可能性もあります。

【鎌田芳夫(かまだよしお)先生】1981年 東京慈恵会医科大学大学院卒業。米国ミシガン州立オークランド大学眼研究所研究員などを経て、1987年 東京慈恵会医科大学眼科講師、1997年 同助教授。1999年から同大学附属青戸病院副院長、附属病院眼科部長などを務め、2005年 上野毛眼科（東京）開業。日本神経眼科学会評議員。日本眼科学会、日本眼科手術学会などに所属。

原因は大きく四つに分けられる

原因① 目になにか病気が起きている

眼精疲労を訴える患者さんの目を検査すると、しばしば次のような病気や異常が見つかります。

◆ 近視・乱視・老眼やその矯正不良

近視・乱視・老眼が進むと眼球の内部では、なんとか網膜（フィルム）にピントを合わせようとして、水晶体（レンズ）の厚さを調節する筋肉（毛様体）の緊張が続きます。そして、実際に視力が低下してくると、今度は目を凝らしたり、首を前に出す姿勢になります。それらの結果、目が疲れ、首筋や肩が凝ったりします。とくに老眼は40代半ばから60歳ぐらいまでの間に急速に進み、この年齢は眼精疲労の患者さんの年齢層のピークとピタリと一致します。

メガネやコンタクトレンズが合っていないために眼精疲労が起きることも少なくありません。また、左右の視力差が大きく、それを無理にメガネで矯正するために起こる不等像視（網膜に写る像の大きさが左右で異なる）では、眼精疲労は避けられず、コンタクトレンズが必要です。メガネやコンタクトレンズは、検査を受けて自分に合ったものを処方してもらいましょう。

眼精疲労のおもな症状

◆ ドライアイ

眼球の表面(角膜や結膜)が乾燥する病気です。VDT症候群(4ページのコラム参照)など、目を酷使する人やコンタクトレンズを使っている人がなりやすく、しばしば眼精疲労を伴います。

◆ 緑内障

網膜の視神経が障害されて視野が狭くなる(見える範囲が狭くなる)病気です。しっかり治療せずにいると、失明することもあります。緑内障の患者さんは眼圧(眼球の内圧)が高い人が多く、眼圧が高いときには頭痛が起きやすくなります。

◆ 白内障やその手術の影響

白内障は水晶体が濁る病気です。そのために視力が低下したり、まぶしさを感じたりして、眼精疲労の原因となります。白内障は手術で治せますが、手術後に少し見え方が変わるので、それが眼精疲労を起こすこともあります。

◆ 斜視・斜位

物を見るときには両眼が連動して動き、わずかに寄り目になって視線を一点に合わせます。両目の視線が一致せずに左右別々の方角を向いてしまうことを斜視といい、眼精疲労の原因になります。

斜位とは、物を見るときには視線が一致するものの、視線を合わす対象がない場合(例えば真っ暗な闇の中や目を閉じたときなど)に、左右の眼が別々の方角を向いていることです。物を見る際に、左右の視線を合わせる努力を強いられることになり、眼精疲労が起きます。

◆ 眼瞼下垂

まぶた(眼瞼)が垂れ下がってくる病気です。視野の上のほうが見えなくなるので、物を見るときに頭を後ろへ反らすなどしなければならず、眼精疲労の原因になります。

原因② からだの病気が目に現れている

かぜやインフルエンザ、更年期障害、自律神経失調症、虫歯や歯周病、耳や鼻の病気などで眼精疲労になることが多く、その他の病気でも眼精疲労が起こり得ます。

原因③ 目の使いすぎや‘視環境’の問題

あたり前のことですが、目は使えば使うほど疲れます。社会の情報化が加速度的に進み、目を使う環境‘視環境’は、ますます過酷になるばかりです。近年では、シックハウス症候群（住居の建材に含まれる化学物質などの影響による体調不良）と眼精疲労の関係も指摘されています。

原因④ 精神的なストレスの影響

ストレスが強くなると、その影響は、不安感が異常に強まる、イライラして落ち着かない、眠れないといった精神的なことに現れる一方で、からだに対しても、高血圧、血行不良、胃潰瘍といった多様な病気を引き起こします。その一つとして、眼精疲労が起こることがあります。

原因がいくつか重なって症状が悪化する

以上のように眼精疲労には四つの大きな原因があります。ただしこれらの一つだけ

しか該当しないときは、眼疲労は起きても眼精疲労にはあまりなりません。眼疲労を起こすいくつかの小さな原因が重なり合って目の負担が増え、眼精疲労になります。

ですから、原因と思われる病気を治したのに眼精疲労が治らないことも少なくないのです。そのようなケースでは、問診や検査で原因と考えられるものを洗い出し、それを一つひとつ治療・解決していきます。

VDT 症候群と眼精疲労

高度情報化社会と言われ始めてしばらくたちます。それでも初期のころは、パソコンを日常的に使う人は限られ、携帯電話もなく、今からみれば、ずっと目にやさしい社会でした。しかし今は、これらの画像情報端末がないと、社会が成り立たなくなりつつあります。

画像情報端末――英語でVisual Display Terminal（略してVDT）。このVDTが現代人の眼精疲労に大きくかかわっています。

VDT がテレビと異なるのは、画面の隅々から必要な情報を探し出し、その意味を理解し、それに対する指令を入力し、入力した内容や文字が間違っていないか確認後に実行してその反応を確かめるという、一連の作業を伴う点です。目の疲れは、テレビを見ているのと比べものになりません。

VDT 作業中はまばたきの回数が極端に減ります。その結果、涙が蒸発してドライアイになりやすくなります。ドライアイも眼精疲労の主要原因の一つです。

便利な‘視生活’は、目の過労のうえに成り立っていると言えそうです。

眼精疲労対策、四つのポイント

対策① 病気が隠れてないかチェック！

まず最初に大切なことは、眼精疲労の背後になにか病気が隠れていないかチェックすることです。視力や眼圧、眼底、視野、眼球運動などの検査を受けて、病気がみつかったら、その治療をします。原因を特定できない場合にも、ビタミンB製剤（細胞の新陳代謝を助けます）の点眼で、症状が改善することがよくあります。

眼精疲労の背後になにか病気が・・・

対策② メガネがあっているかチェック！

メガネやコンタクトレンズを使用している人では、それらが目にあっているかのチェックも重要です。なるべくなら、使用状況にあわせてメガネをいくつか作って使い分け、目の負担を軽くしてあげましょう（裏表紙のコラム参照）。

対策③ 視環境 や 視生活をチェック！

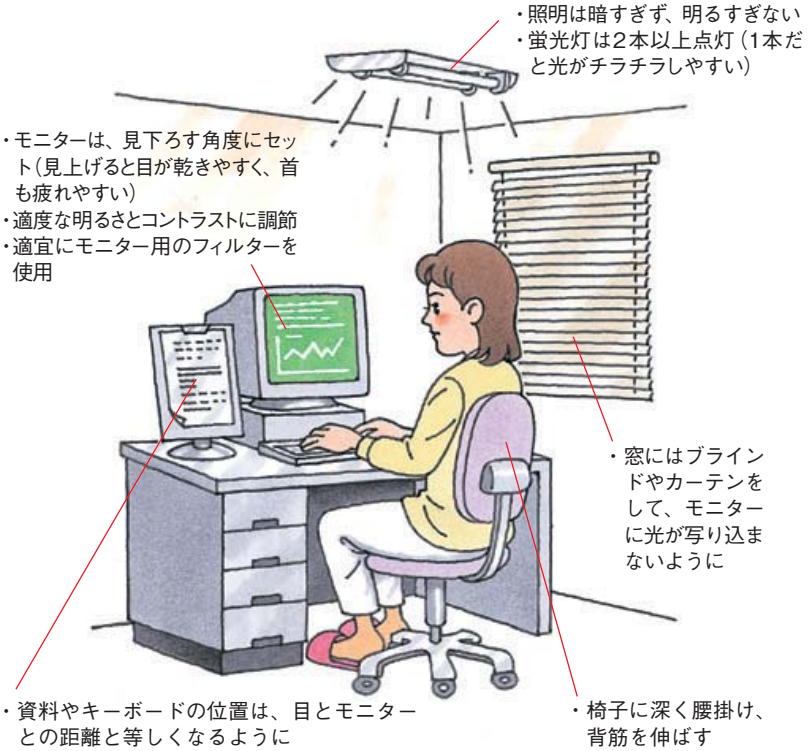
作業時の照明の明るさ、姿勢をチェックしてみましょう。パソコンを使うのであれば、その位置も重要です。パソコン作業中はこまめに休憩をとって目を休め、軽い体操をしてください。

室内が乾燥したり空調の風が目にあたるとドライアイを引き起こします。また、眼精疲労の意外な原因として、周囲の人のたばこの煙もあげられます。これらについては職場に相談して調整してもらいましょう。

そして、睡眠を十分とりましょう。寝不足のときには、目を使う時間が長くなる一方で目を休める時間が減るのですから、目が疲れて当然です。

対策④ ストレス発散！

趣味や散歩、スポーツなどで、ストレスを解消しましょう。ただ、ストレスがいくつも重なったり長期間続くと、ストレスを解消しようとする意欲までなくなることもあります。そんなときは医師に相談し、治療やアドバイスを受けてください。



よい診察を受けるための患者テクニック

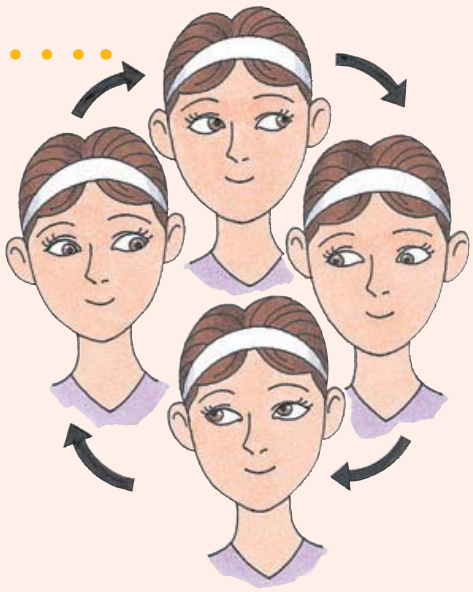
～次のことを医師に伝えましょう～

- □ 具体的な症状
  （目やからだの症状をできるだけ詳しく）
- □ いつから気になりだしたか
- □ 最近、以前と変わったことを始めたり、生活環境が変わらなかったか
- □ どんなときに症状がひどくなり、どんなときによくなるのか
- □ 目の病気をしたことはあるか
- □ 持病はあるか
- □ メガネやコンタクトをしている人は、いつからかけ始め、一番最後に作ったのはいつか

目スッキリ！ 今すぐできる疲れ目対策

★ 目の体操

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて少し休みます。

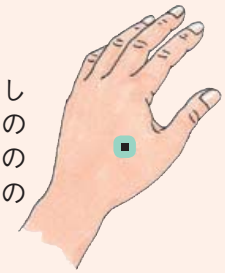


★ ツボ・マッサージ

目の周りの骨を指で抑え、気持ちいいと感じるところを見つけて少し強く押してください。ただし、眼球を抑えつけないように注意してください。

こめかみや首筋には、目の疲れや肩凝りのツボがあります。

手の親指と人差し指の間（イラストの点の位置）を反対の手の親指でもむのも効果的です。



★ 温める

温かいタオルをまぶたの上にのせます。

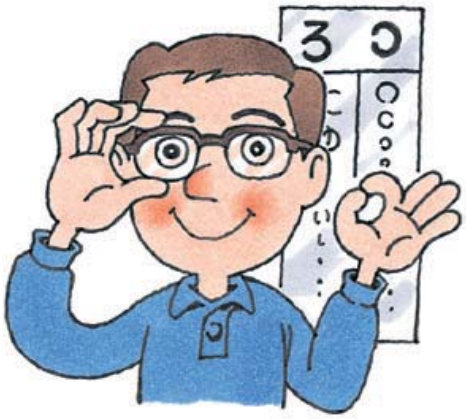
お湯を入れた湯飲みを二つ用意し、その湯気で温めてもよいでしょう。

まぶたの上に温かいシャワーを数分間あてるのも効果的です。

肩凝りがあれば、ドライヤーの温風を凝っている箇所にあてるとよいでしょう。肩凝りが解消することで目の疲れがとれることも少なくありません。

よく見える＝よいメガネ、とは限らない ～よいメガネのチェックポイント～

◇度数があっているか…近視、遠視、乱視、老眼は年とともに変化するので、定期的にチェックが必要です。とくに老眼の初期から中期は進行が早いので、こまめに検査を受けてください。ただし、細かい物がはっきり見えること（よい矯正視力）が必ずしもよいとは限りません。はっきり見えすぎるために、かえって目が疲れることもあります。メガネを作るときには、1日にどのくらいかけるのか、どのような作業をするときに使うのかといったことを、眼科医にしっかり伝えてください。



◇レンズの中心が瞳孔の位置とあっているか…左右の目の間隔は、人それぞれ異なります。それに合わせてレンズを加工しないと、物がゆがんで見えてしまいます。

◇顔のかたちにフィットしているか…耳や鼻に自然にフィットし、レンズと目の距離が12ミリになるのが、よいフレームです。

◇レンズに傷がないか…レンズに傷があると見にくいので、やはり目が疲れます。

もしかすると眼の中には‘眼の精’がいて、その精が働きすぎで疲れきって眼精疲労になるのかな？眼の妖精さんは、みんなに気づいてほしくていろんな症状を出しているのかも。「もうちょっと休ませてヨ～」って。アイのパパも、もっと休んで妖精さんを助けてあげないとダメなのにナ…

特集テーマ一覧

No. 1	目で見る眼の仕組みと病気	No.17	結膜炎
No. 2	糖尿病網膜症	No.18	角膜の病気
No. 3	糖尿病黄斑症	No.19	ぶどう膜炎
No. 4	高血圧網膜症	No.20	黄斑円孔・黄斑前膜
No. 5	網膜静脈閉塞症	No.21	眼の神経の病気
No. 6	網膜動脈閉塞症	No.22	涙道や涙腺やまぶたの病気
No. 7	加齢黄斑変性	No.23	目の外傷
No. 8	中心性漿液性脈絡網膜症	No.24	目の病気の手術治療
No. 9	網膜色素変性症	No.25	目の病気の薬物治療
No.10	緑内障	No.26	パセドウ病と目の病気
No.11	白内障	No.27	まぶたの病気と QOL
No.12	網膜裂孔・網膜剝離	No.28	眼精疲労
No.13	色覚の異常	No.29	アレルギーによる目の病気
No.14	ドライアイ	No.30	コンタクトレンズ
No.15	屈折異常・調節異常	No.31	飛蚊症
No.16	子どもの目の病気	No.32	ロービジョンケア

目と健康シリーズ No.28
特集：眼精疲労
2012年２月改訂

監　　修：堀　貞夫　先生
（東京女子医科大学名誉教授、
済安堂井上眼科病院顧問、
西新井病院眼科外来部長）
特集編集：鎌田芳夫　先生
（上野毛眼科院長）
企画・制作：株式会社 創新社
東京都港区西新橋 2-8-11　〒105-0003
後　　援：株式会社 三和化学研究所
名古屋市東区東外堀町 35 番地 〒461-8631

ANO-91 83850 SS0818