

# たんぽぽ通信

Vol.56 2014年3月10日発行 たんぽぽ薬局 西新井5丁目店

## 「眼精疲労」

みなさん、日頃の生活で眼が疲れてはいないでしょうか？

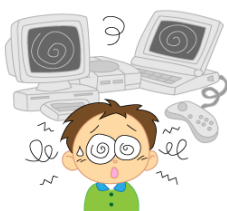
眼精疲労とは文字通り眼の疲れですが、例えば一時的に長時間本を読んで一晩眠れば治ってしまう程度の眼の疲れではなく、何日たっても改善されないような疲れの事をいいます。

眼精疲労になると、次のような症状が現れます。

・眼の痛み ・まぶしさを感じる

・眼のかすみ ・眼の充血 ・ドライアイ 等

他にも、眼精疲労に起因して肩こりや頭痛、吐き気等、眼以外の症状や、体全体の疲労感が見られることもあります。「疲れやすい」「スッキリしない」等、全身の疲労を感じる時は、眼精疲労が起こっているのかもしれない。

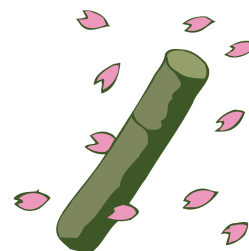


## 「眼精疲労」の原因

仕事でパソコンや書類の細かい文字を見つめ、また仕事終了してもすぐに携帯電話でメールやゲームをし、帰宅後もテレビやインターネットをしたりと現代人の生活において眼は休む間もなく働き続けています。

近くのものを見る時に、眼は筋肉を縮めてピントを合わせています。逆に遠くを見る時は、眼の筋肉は休んでいます。つまり、近くのことを長時間見ていると眼の筋肉は縮み続ける事になり、それが眼の疲れとなるわけです。

また、度の合わないメガネやコンタクトレンズも、ピントを調節しようとして、眼が疲れてしまいます。さらに、ドライアイや眼の疾患が疲れを引き起こすこともあります。

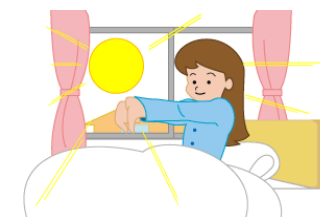


薬局からのお話 第56話



## 「眼精疲労」の予防

- ① 眼を使い過ぎないようにする事  
まず、近くの物を長時間見続けないようにする。次に眼を休ませる時間を作ります。例えばパソコンをしている間でも時折遠くを見たりまた眼を閉じたりするのです。
- ② 眼が疲れやすい環境を作らない事  
パソコンやテレビなどの画面を視線より低くします。部屋の照明が暗すぎたり明るすぎたりしないように調節すると良いでしょう。
- ③ 眼の疲れをためない事。  
きちんと睡眠をとる事が大切です。  
心身ともにリラックスして、ぐっすり眠れるように心がけたいものです。



## 「眼精疲労」の対処

眼の周りのマッサージをしたり、ツボを押したりする事が挙げられます。また、眼の周りを温めて眼の筋肉を柔らかくしてあげることも効果があるでしょう。

市販の目薬は、軽い症状のうちには効果がありますが、目の疲れが慢性化している場合には眼科医を受診しましょう。また、ドライアイのリスクを軽減するものとしてDHA・βカロチン・ビタミンA・アントシアニンがあります。身近な食品もうまく利用し、快適な日常生活を送っていききたいものです。

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

