

眼精疲労：疲れていませんか？あなたの目

* 眼精疲労とは？

読書などのように眼を持続的に使うと、「目の疲れ」、「ほやけ」、「かすみ」、「痛み」、「充血」、「しょぼしょぼ」、「まぶしい」、「涙が出る」等の眼の症状が出ますが、さらにこれに加えて全身の疲労、「肩こり」、「倦怠感」、「頭痛」、「めまい」、「吐き気」、等が起こることがあります。このような症状が、休息や、睡眠をとっても十分に回復しない時、眼精疲労といえます。



* 眼精疲労の原因

眼精疲労の原因は、実にさまざまなものが考えられています。すぐに原因を特定することが難しい場合も多く、原因と考えられるものを一つ一つ除外して絞り込んでいきます。以下に検討すべき4つの原因を挙げてみました。

①目の使い過ぎ・視環境によるもの

近年、インターネットや携帯電話など社会の情報化が進み、目にとっては過酷な環境となっています。やはり最も多いのはこの「目の使い過ぎ」です。ほかに、紫外線や赤外線、過度の照明などの光刺激によるものもあります。近年、注目されているものとして、パソコン操作などVDT作業による眼精疲労で、VDT症候群と呼ばれています。更には、化学的刺激として、ガスや有機溶剤によるものもあり、シックハウス症候群と呼ばれる住居建材に含まれる化学物質も眼精疲労の原因となります。

②目の病気によるもの：簡単に説明します。

・近視・遠視・乱視・老眼やその矯正不良

視力が悪かったり、メガネやコンタクトレンズが合っていないと眼精疲労が起こります。ものが見えづらいため、目を凝らしたり、首を前に出す姿勢となり、その結果、目が疲れたり、首筋や肩が凝ったりします。また、老眼は、40代半ばから60歳くらいの間に急速に進むのですが、この年齢は眼精疲労の患者層のピークと一致しており、老眼が眼精疲労の大きな原因となっていることが分かります。

・ドライアイ

眼球の表面が乾燥する病気です。VDT症候群など、目を酷使する人やコンタクトレンズを使用し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

進行すると視野障害や視力低下を起こします。また、一部のタイプの緑内障では急激に眼圧が上昇し眼痛・頭痛を起こすことがあります。

・白内障

加齢により進行する水晶体の濁りですが、進行すると、まぶしさや視力低下が生じ、眼精疲労を起こすことがあります。

・斜視

ものを見るとときに両眼の視線が一致せず、左右別々の方向を向いてしまうものを斜視といい、眼精疲労の原因になります。

・眼瞼下垂

まぶたが、垂れ下がってくる病気です。視野の上方が見にくくなるため、物を見るときに額の筋肉を使ってまぶたを上げたり、顎を上げた無理な姿勢をとる必要があるため、眼精疲労が生じます。

以上の病気以外でも、逆さまつげ、結膜炎、角膜炎などの病気でも発症する可能性があります。

③体の病気によるもの

全身疾患によっても眼精疲労が起こります。高血圧、低血圧、糖尿病、甲状腺機能亢進症、貧血、自律神経

失調症、月経異常など、さまざまな病気で眼精疲労が起こりえます。

④精神的ストレスによるもの

ストレスが強くなると、高血圧、血行障害、胃炎等の病気を引き起こすように、眼精疲労を起こすことがあります。

* 原因がいくつも重なって症状が悪化する

以上のように、眼精疲労には、いくつもの原因があります。ただし、これらの1つだけとは限りません。多くは、いくつかの小さな原因が重なり合って目の負担が増え、つらい眼精疲労となっているようです。原因と思われるひとつの病気を治したのに眼精疲労が治まらないことも少なくありません。そのような場合、問診や検査で原因と考えられるものを洗い出し、それをひとつひとつ治療・解決していきます。



眼精疲労でお困りの方は、一度眼科専門医を受診し、眼精疲労の原因となっている背景を見つけ出し、その対策を立ててもらいましょう。一人で悩まず、眼科を受診してみてください。

今日10月10日は目の愛護デー

富山県眼科医会

ご不明な点はかかりつけの、もしくはお近くの眼科医にご相談ください。