



“いい目”に関する大きな誤解。→

視力がいい人ほど
疲れやすい？

私たちは目について、昔から「視力がいい」ことを「目がいい」と表現してきました。「視力がいい」というのは、子どもの頃の視力検査で視力1.5だったとか、教室の黒板に書かれている文字が後ろの席からでもはっきり見えた、ということと判断していたのですが、実は現代社会では、遠くまではっきり見えることがいい、という考え方がどうやら間違っているようです。

「視力がいいと言われてきた人ほど、最近では目の疲れを訴えてくる人が多いですよ」とは、梶田眼科の梶田先生。『いい目』に関する誤解が、目の疲れを引き起こし

ていると先生は言います。

「目が見えることが私たちにはあまりにも当たり前過ぎるので意識しませんが、カメラのピントを合わせるのと同じように、目も「見る距離」に合わせてピントを自動的に合わせています。しかし目は機械ではないため、ピントを合わせる際に力を使っているのです。つまり私たちの目は、力を使わないと遠くも近くもはっきりと見ることはできないんですよ」

今このページを読んでいるあなたは、文字を裸眼で見えていますか？それともメガネやコンタクトレンズなどで矯正した状態で見えていますか？どちらにしても、「視力がいい」状態で読んでいる人が多いのではないのでしょうか。その状態こそ、疲れ目の原因かもしれません。

まずは目と身体の状態を

CHECK!

- ☐ 昔から視力がいい
- ☐ メガネやコンタクトで遠くがよく見えるように矯正している
- ☐ 毎日の生活の中で近くを見ていることが多い
- ☐ パソコンやスマートフォンを見ている時間が長い
- ☐ 夕方になると目が疲れる
- ☐ 休んでも目の疲れが取れない

多く当てはまる人は
目がかんぱり過ぎている
かも……

「視力がいい」は時代遅れ!?

毎日の生活の中で
目がかんぱり過ぎている!?

ではなぜ、遠くがよく見える人にも、目の疲れを訴える人が多いのでしょうか？その原因を梶田先生は「目がかんぱり過ぎているから」だと言います。

「遠くがよく見える、いわゆる『視力がいい』人は、現代の生活の中で、目がかんぱり過ぎているのです。私たちは視力検査の結果がよくないと、遠くがはつきり見えるように視力を矯正してきました。しかし現代の私たちの生活を考えてみてください。パソコンにスマートフォン

など、遠くではなく近くを見ることに中心になってきていると思いませんか？遠くを見るために矯正された目だからこそ、近くを見る時にとてもかんぱらないといけないのです」

どうやら「遠くが見えることがいい」という私たちの思い込みと、デジタル機器に囲まれた現代生活とのギャップが、疲れ目を引き起こしているようです。そのギャップを埋めるためには、まず目がピントを合わせる仕組みを理解し、目が疲れる本当の理由を知る必要があります。梶田先生は言います。どういうことなのでしょう。次ページで詳しく見ていきましょう。

見え過ぎはキケン!?

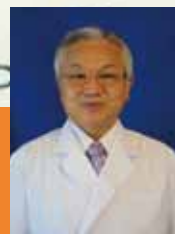
疲れ目の本当の理由とは？

パソコンにスマートフォンなど、デジタル機器の普及によって、私たちの目を取り巻く環境が大きく変化しています。

そんな毎日の中で目の疲れを感じる人も多いのですが、「見えているから大丈夫」と、疲れをそのままにいませんか？

昔も今も“見る”という行為は変わらないけれど、“何を見るか”が現代では大きく変化しています。

10月10日は目の愛護デー。一度立ち止まって、目の健康について考えてみませんか？



梶田雅義先生
梶田眼科院長

かじた まさよし ● 福島県立医科大学卒業後、同大学講師、カリフォルニア大学バークレー校研究員などを経て、2003年 梶田眼科開業。Best Doctors in Japan 2012-2013、2014-2015 受賞。眼の調節機能のプロとして、特許庁標準技術集「メガネ」作成委員会委員なども務める。現在は日本眼科学会理事、日本コンタクトレンズ学会理事、日本眼鏡学会評議員など

がんばり過ぎるってよくないよ。

見え過ぎなくていいの真実。

目の疲れの原因を解き明かす。

近くを見ると疲れるのは目の筋肉のせい。

私たちの身の周りにあるさまざまな情報のうち、目から得ているものはおよそ8割もあると言われています。だからこそ目は身体の中でも特に大切にしなければならぬ部分なのですが、実に約96%の人が目にストレスを感じているという調査結果もあるほど、なかなか目の疲れに対処できていないのも事実ではないでしょうか。これを解決するためには、疲れの根本的な原因を知る必要があります。そもそも目が疲れるという

のは、目でどんなことが起こっているのでしょうか？

梶田先生によると、目の疲れは、目の筋肉ががんばり過ぎているために起こっているそうです。「目にはレンズの役割を果たす水晶体があり、この水晶体の厚みを変化させているのが、ピント調節筋と呼ばれる毛様体筋です（図1参照）。毛様体筋は遠くを見るときにリラックスし、水晶体を薄くしてピントを合わせます。逆に近くを見るときに緊張し、水晶体を厚くしてピントを合わせています。現代の私たちの生活は近くを見るが多くなっているため

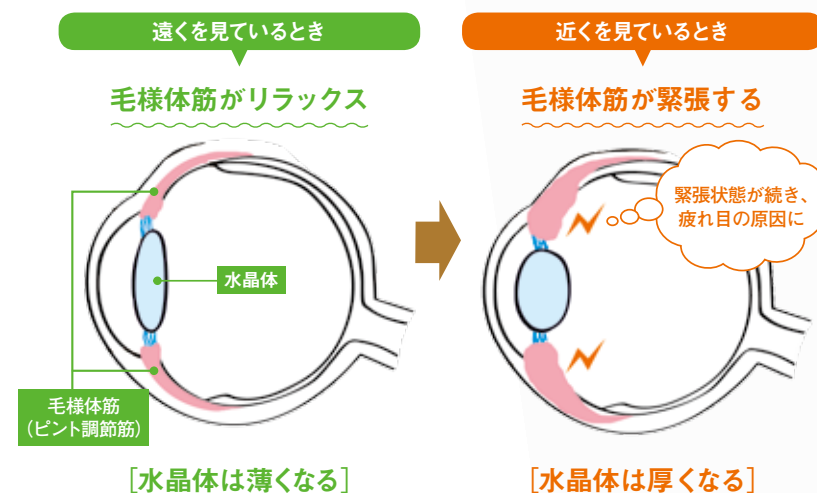


図1：目の仕組み

遠くを見ているときは毛様体筋がリラックスして水晶体は薄くなり、近くを見るときに毛様体筋が緊張して水晶体は厚くなります。この緊張状態が続くことが、疲れ目の原因になります。

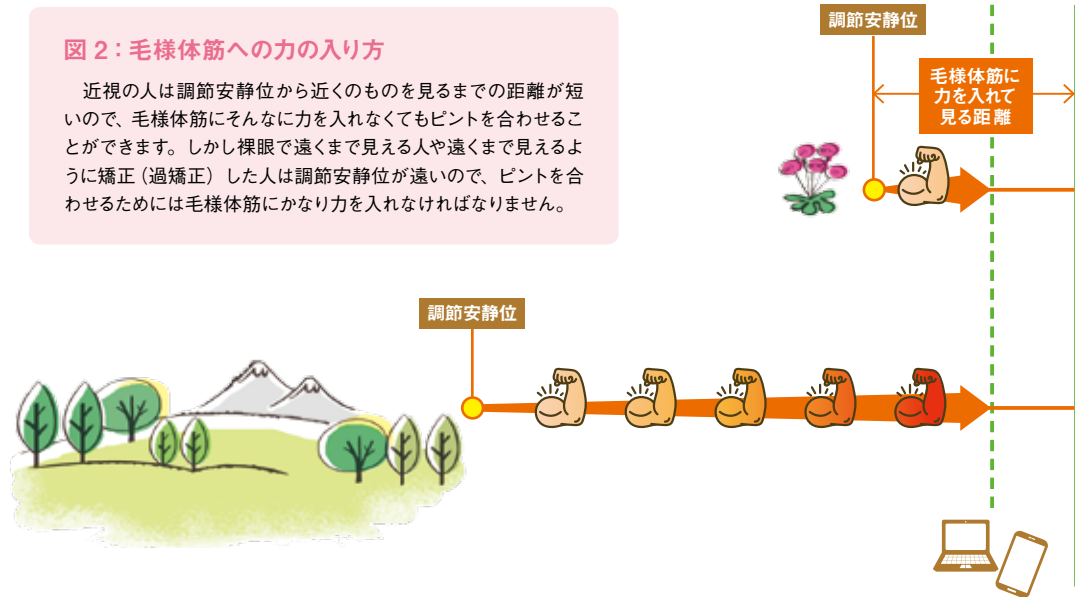


近視

過矯正

図2：毛様体筋への力の入り方

近視の人は調節安静位から近くのものを見るまでの距離が短いため、毛様体筋にそんなに力を入れなくてもピントを合わせることができます。しかし裸眼で遠くまで見える人や遠くまで見えるように矯正（過矯正）した人は調節安静位が遠いので、ピントを合わせるためには毛様体筋にかなり力を入れなければなりません。



に、目では毛様体筋の緊張状態が続いてしまいます。こうしてがんばり続けた毛様体筋の疲れを、私たちは目の疲れだと感じているのです」

現代の目は見え過ぎなくていい。

では、毛様体筋はどのくらいの距離から近くを見るときに「がんばっている」状態になるのでしょうか。そこには、ひとつの境界線がありました。

「毛様体筋の働きに深く関係するものに、調節安静位というものがあります。これはどこを見るときにもなくボーッと見ているときの目の状態のことで、目が一番リラックスしている状態です。このとき、裸眼でよく見える人でおおよそ1m先にピントが合っており、近視の人ならその距離は近くなります。

この調節安静位よりも手前を見れば見るほど、ピントを合わせるために毛様体筋に力を入れてがんばらなければなりません」

つまりパソコンやスマートフォンなど、調節安静位よりも近くを見る場合、毛様体筋に力を入れて見る必要があります。視力がいい人ほど調節安静位が遠くにあるので、ピントを合わせるためにより毛様体筋に力を入れなければなりません（図2参照）。だから視力がいいと言われていてる人ほど毛様体筋ががんばり過ぎて、目が疲れしてしまうのです。

近視の人でも、メガネやコンタクトレンズで遠くまで見えるように矯正（過矯正）していれば、視力がいいといわれている人と同じだと梶田先生は言います。

デジタル機器に囲まれている現代の私たちの生活は近くを見る機会が多いため、1日のうちの多くの時間を、より毛様体筋が頑張っている過酷な状態で過ごしているのです。これこそ、「見え過ぎはキケン」の真実なのです。

「こう考えると、実は現代の生活には近視の目が合っているのかもしれません」と梶田先生は言います。

疲れを放置するとやがて身体に異変が！

「目は脳の出張所」とも言われていて、脳が直接支配する12本の神経のうち、実に6本もの神経が目目の働きのために使われています。そのため、がんばり過ぎている目をそのままにしておくと、疲れはやがて身体にまで影響し、肩こりや冷え症などの不調にもつながっていきまします」と梶田先生。

目の疲れをそのままにしておくと、身体にまで影響してしまうのは驚きです。では、目の疲れにはどのように対処すればいいのでしょうか。

次ページでは、梶田先生に教えていただいた、毎日の生活の中で目の疲れを軽減し、予防する簡単ケアをご紹介します。手軽に取り入れられるケアを学び、目を守っていきましょう。

生活習慣病が 目にも影響する!?

糖尿病や高血圧などの生活習慣病が目の合併症を引き起こすってご存知ですか？ 目にはたくさんの毛細血管があり、血行が悪くなることで、目の疾患を引き起こしやすくなってしまいます。目のためにも、健康的な生活を心がけましょう。



時間帯や状況に合わせたケアを習慣に！

目の疲れを
コントロール！

「目の健康を保つことは身体の健康を保つことにもつながります」と梶田先生が言うように、目の疲れはそのままにしておかないことが大切です。そのために覚えておきたいのは、近視や遠視など視力は変えられなくても、目の疲れはコントロールできる、ということ。目が疲れるのは仕方がないことだと考えていませんか？ 目をできるだけ疲れさせない、正しい方法をマスターすれば、がんばり過ぎずに目を使うことができます。そのためにも、疲れを取る＆予防する習慣を身につけましょう。

目の疲れを 取る＆予防する 6つの習慣。



その1

遠くや近くを繰り返し見る。

近くを見ることが中心の生活では、毛様体筋の緊張状態も続いてしまいます。そこで、たまに遠くを見るようにし、毛様体筋をゆるめましょう。遠くといっても、2、3m先を見れば大丈夫です。近くの景色と交互に、毎日10回ほどを目安にしてください。

見る距離に合わせた度数調整を
しましょう



その2

メガネを上手に活用する。

遠くがよく見える近視用メガネを着用していて、裸眼でパソコン画面や本の文字がよく見える人は、手元に近い作業をするときにはメガネを外せば疲れにくくなります。近視が強く、裸眼ではよく見える距離が近すぎる場合には、度数の少し弱いメガネと併用してください。反対に、生まれつき目がいい人は近くにピントを合わせるために毛様体筋に大きな負担がかかるので、毛様体筋に負担をかけない度数のメガネを活用すると、目の疲れを少なくすることができます。

予防
するには
この3習慣

抗酸化作用のある
食材を摂る。

その3

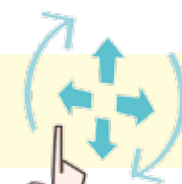
抗酸化作用のある食べ物は、体内の活性酸素を取り除いて疲れにくしてくれます。アスタキサンチンという色素が含まれる鮭やイクラ、ビタミンCが豊富な赤ピーマン、キャベツ、ビタミンEが含まれるアーモンドなどが効果的です。



就寝前に
じっくり温める。

その3

1日の活動をすべて終えたら、就寝前に目を温めることも有効です。血流に乗って酸素や栄養が運ばれてくるので、目の疲れが和らぎます。



その1

指を立てて目で追い、
目の筋肉を動かす。

目の疲れは毛様体筋だけでなく、目の周りの筋肉も緊張状態になっているので、まずはその筋肉を動かします。顔の前で人差し指を立て、指を上下左右、右回し、左回しに動かしながら、その指を目で追いましょう。その際、顔は動かさず目だけを動かすように。これを1日3回くらいやることで、筋肉の緊張がほぐれ、疲れに効果的です。



疲れた
ときには
この3習慣



その2

目薬をさして
5分だけ目を閉じる。

仕事や活動中に疲れを感じるときは、疲れ目用の目薬をさし、そのまま5分ほど目を閉じて休めてください。目薬は目のピント調節機能を改善する成分であるネオスチグミンメチル硫酸塩が入っているものなどがオススメです。

