



## 眼精疲労について

### 【眼精疲労とは】

物を見ているだけで目の疲れや痛みを感じ視界がかすんだり、頭痛、嘔吐などが起きる状態で、眼疲労とは異なり睡眠をとっても症状が回復しないほどの重篤な状態を言います。

#### ①目の症状

目が重い・ショボショボする充血・ドライアイ  
かすむ又は視力低下・涙が出る



#### ②それ以外の体の症状

肩こり・頭痛・倦怠感・めまい  
吐気・胃痛や食欲不振



### 【パソコンやスマートフォンは大きな原因の一つ！】

眼精疲労の原因は基本的に長時間同じ所を見続けるために起こります。また合わない眼鏡や不適切なコンタクトレンズ、目の屈折異常、例えば強度の近視、乱視、斜視なども原因の一つです。中には緑内障や白内障、加齢黄斑変性や糖尿病網膜症などの病気が隠れている場合もありますので、単に眼精疲労と自己判断せずに眼科で検査を受けて原因を確かめる事が大事です。眼精疲労は残念ながら特効薬はありません。目を休めるなど普段の生活のちょっとした心がけで予防して行きましょう。

### 【治療について】

症状が軽ければ、市販薬でも良いでしょう。

- 1、**疲れ目**の人は、目のピント調整するメチル硫酸ネオスチグミンや新陳代謝促進薬のL-アスパラギン酸カリウムやシアノコバラミン(ビタミンB12)、FAD(活性型ビタミンB2)、ビタミンB6等が含まれている目薬を！
- 2、**乾燥やドライアイ**の人は、角膜を保護するヒアルロン酸入りの人工涙液タイプのを！できれば刺激の少ない防腐剤のないタイプが良いでしょう。コンドロイチン硫酸ナトリウムは角膜を保護、また塩化ナトリウムや塩化カリウムは涙と同じような成分です。
- 3、**かすみ目**は、目のピントを合わせるメチル硫酸ネオスチグミンやピタミンE・A・B6入りの目薬を！
- 4、**充血**の人は、血管を収縮させる塩酸テトラヒドロゾリンや塩酸ナファゾリン入りの目薬を！
- 5、**アレルギー性**の人は痒み止めの入った抗アレルギー薬(マレイン酸クロルフェニラミン)や抗炎症薬(プラノプロフェン、アラントイン、グリチルリチン酸二カリウムなど)が配合された目薬を！



眼科では病気等の背景がある場合は、まず原因療法を行い(病気の鑑別や眼鏡等の調整など)眼疲労治療をします。ビタミンB12(サンコバ・ソフティア点眼液)や目の調節機能を改善する目薬(ミオピン・ミドリリンM点眼液)またヒアルロン酸含有製剤(ヒアレイン・ティアバランス点眼液等)を使用し、必要であればビタミン剤の内服も行うこともあります。また、ジクアス点眼液やムコスタ点眼液は粘膜を保護するムチンや水分分泌促進作用がありドライアイに効果が期待されている新薬です。

## 目の健康を保つ食生活とは！？

人が得る情報の80~90%が視覚によるもので、それだけに目の負担は大きく、日本人の多くがなんらかの悩みを抱えています。眼精疲労を防ぐには、目の疲れが慢性化してしまう前にこまめにケアをすることが重要です。

### 【手軽にできる目のケア方法】

- ◆ 長時間テレビを見たり、パソコン作業などをする場合は1時間に10分程度の休憩をしたり、遠くの景色を眺めたりして目を休めることが大切です。パソコンから出る有害な青色の光から目を守ってくれる眼鏡を使用することも有効です。
- ◆ 暖房やエアコンが効きすぎた部屋では空気が乾燥して目が乾きやすくなるので、意識して瞬きをしましょう。目がショボショボする場合は目が血行不良を起こしていることが多いので、ホットタオルなどで目を温めて血行を良くすると良いでしょう。充血した場合は、冷やしてあげると良いでしょう。
- ◆ 心の疲れが目のコンディションに影響を及ぼすことがあります。ストレスによって血行不良や涙の量を減らす原因となり、疲れ目や眼精疲労を促進することがあります。その様な時は、無理をせずに早めに就寝したり、ゆっくり入浴をしたりして、心と体をリフレッシュする事も大切です。



### 【眼精疲労に有効な栄養成分】

- \* **アントシアニン** … ブルーベリー、赤じそ、黒大豆などに含まれる青紫色の色素成分で、ポリフェノールの一種です。目の網膜の再合成を助け、視界をクリアにし、目の使い過ぎによる疲れを和らげる働きがあります。
- \* **ルテイン** … ブロッコリー、ほうれん草などに含まれるカロテノイドの一種です。水晶体などに存在し、紫外線やパソコンのモニターに含まれる有害な青色の光を吸収して、目を守る働きがあります。
- \* **ベータカロテン** … にんじん、かぼちゃをはじめとする緑黄色野菜に含まれます。眼精疲労の改善や夜間の視力維持も期待できます。角膜を保護する働きもあるので、ドライアイの予防にも良いでしょう。
- \* **ビタミンB群** … 豚肉、豆類、野菜類、牛乳などに含まれます。視神経の働きを維持し、眼精疲労や目の充血を軽減する働きがあります。
- \* **DHA** … 魚類に含まれ、目の細胞膜を柔軟にして情報伝達を高め、視野改善や維持する働きがあります。

