

まだまだ暑い日は続きますが、猛暑を越した過ごしやすいこれからの秋の季節は、年間を通じて心身ともにリラックスしやすい季節です。しかし「秋の夜長」とか「読書の秋」とかいわれ暗い照明で字を読んだり書いたりする機会が増え、目が疲れやすくなることから、目の病気も多くなる季節であるともいわれています。

今回はそんな目に関することを取り上げてみたいと思います。

## [眼精疲労]

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。疲れ目とはことなり、睡眠を十分とっても回復せず目の疲れが断続的に続くような場合をいいます。原因としては、テレビやゲーム機、パソコンなどでの目の酷使や筋肉の過緊張、不適切な眼鏡やコンタクトレンズの使用、姿勢不良や運動不足による血流障害、ストレスなど様々です。これらが複雑に絡み合い、症状の進行をきたすのです。また、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。

### ※疲れ目と眼精疲労の症状

	目に関する症状	身体に関する症状
疲れ目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショボショボする</li> <li>・乾いた感じになる</li> <li>・奥に痛みを感じる</li> <li>・充血する</li> <li>・まぶたが痙攣する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛がする</li> <li>・イライラする</li> <li>・肩こりがする</li> <li>・眠りが浅く不眠になる</li> <li>・身体がだるい感じがする</li> </ul>
眼精疲労	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まぶしさを感じる</li> <li>・涙が出る</li> <li>・物が二重に見える</li> <li>・目の奥が痛む</li> <li>・目がかすむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛、頭重感</li> <li>・吐き気</li> <li>・胃のもたれ</li> <li>・めまい</li> <li>・肩こり</li> </ul>

## 自宅でできる眼精疲労解消法

### ・目を温める(ホットパック)

単純に目を温める方法です。やり方としてはハンドタオルぐらいの大きさのものを 50～55℃ぐらいのお湯につけ絞ったものを5分間、目の上に乗せます。

やけどに注意しましょう。

### ・目を冷やす(アイスパック)

ホットパックとほぼ同様のやり方で、冷水につけて絞ったハンドタオルを5分間、目の上に乗せます。

### ・眼球ストレッチ

#### ① 眼球をぐるぐる回す

#### ② ギュッときつく閉じるまばたきを繰り返す

#### ③ 目の前に人差し指を立て、人差し指と遠くの物を交互に見る

#### ④ 目の前に人差し指をたて、指を鼻先まで近づけたり、離したりする

### ・目のツボ刺激

目のツボを刺激する方法は眼精疲労に非常に効果的です。目に効くツボすべてを 紹介することはできませんので代表的なものをいくつか紹介します。

#### ① 天応:まゆ頭から2～3mm下のくぼみ。

刺激法…両手の親指で上に突き上げるようにして押す。これを7～8回行う。

#### ② 晴明:目頭の内側のくぼみ。

刺激法…片方の手の親指と人差し指で、軽くつまむような感じで押す。これを7～8回行う。

#### ③ 四白:黒目の真下3cmのほお。

刺激法…両手の親指または人差し指の腹で軽く押す。7～8回行う。

#### ④合谷:手の甲の親指と人差し指がつくる小さな谷。

以上にあげたもの以外にも、首や肩のストレッチ、屈伸運動、身体をそらす動きなどは 全身の筋肉のこりをほぐして、血行をよくすることにつながります。また、目を閉じて、リラックスした状態でアロマセラピーやクラシック音楽を聞いて 視覚以外の感覚器を使うことも眼精疲労には効果とされています。

食欲の秋でバランスの良い食事を。スポーツの秋で適度な運動を。そして十分な睡眠が目だけでなく体全体の健康にいちばん大切でしょう。