

せっかくの運動会シーズンですが、毎週のように週末は天気が優れないですね・・・子供たちの活躍は見れていますか？日頃のお仕事などで目を酷使していませんか？パソコンやスマートフォンが普及した現代では、「疲れ目」や「視力の低下」などの悩みを持つ人が多く見られます。という事で、今回は目に関する情報をお伝えします♪



目の疲れも感じていませんか？

疲れ目から眼精疲労へ

疲れ目(眼疲労)と眼精疲労は異なり、疲れ目は、長時間の読書やパソコンやスマホ等で一時的に疲労感がある状態で休息をとれば治るものです。

眼精疲労の方が重症であり、休息を取っても症状が改善しない上、目の症状以外にも、頭痛や吐き気、肩こりや不眠など全身に不調が現れます。

疲れ目のうちに予防や改善をさせることが大切になってきます。



目の病気や加齢

近視・乱視・老眼・白内障やドライアイ等、目の病気が原因で視力が下がったり、視野が狭くなります。その時、目を凝らしたり意識的にピントを合わせるため、眼精疲労が起こります。

老眼やコンタクトレンズが自分に合っていない場合も疲労を引き起こす原因となります。

ストレスなど心的要因

過労や人間関係などの日々のストレスや、神経症、自律神経失調症などの精神的なものによっても眼精疲労は引き起こされます。

ストレスによる体の過度の緊張が血流を悪くしたり、目を保護するのに必要な涙の分泌量が減ったりして目の疲れを感じるのです。

眼精疲労



主な原因

目の使い過ぎや環境

私たちの目には、眼球の位置を調節する外眼筋と、目のレンズである水晶体の厚さを調節する毛様体筋などがあります。

長時間集中して物を見ていると、目がオーバーワークとなり、目の筋肉に疲労がたまり悲鳴をあげている状態になります。

また、暗すぎる部屋や眩しすぎる環境、近すぎる作業距離、エアコンなどによる乾燥等、様々な環境も眼精疲労の原因になります。

特にパソコンを良く使う方はVDT症候群に注意が必要です。VDT症候群とは、集中したデータ入力や、液晶などの画面をみながら作業を長時間続けることで目や目からくる様々な症状を引き起こす、現代病ともいえる病気です。

眼精疲労チェックリスト

現在の体調や日々の生活を振り返って、以下の項目にいくつあてはまりますか？

- | | | |
|-----------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 目が重くだるい | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい | <input type="checkbox"/> パソコンを毎日長時間使用する |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 頭が重たくだるい感じがする | <input type="checkbox"/> 暗い場所で読書やスマホを使う |
| <input type="checkbox"/> 目が濁く | <input type="checkbox"/> 頭痛・偏頭痛を感じる | <input type="checkbox"/> 眼鏡やコンタクトレンズの度数を何年も変えていない |
| <input type="checkbox"/> しょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 後頭部・首筋が痛むことがある | <input checked="" type="checkbox"/> 5個以上当てはまる方は目が大変疲れている状態です。早めのケアをしましょう。 |
| <input type="checkbox"/> 最近視力が落ちた | <input type="checkbox"/> 頭全体に圧迫感がある | |
| <input type="checkbox"/> まぶたが痙攣する | <input type="checkbox"/> 鼻の付け根や額に違和感がある | |

はじめよう！目に優しい習慣

起きている間、目はずっと忙しく働き続けます。そのため日頃のケアを怠ると、どんどん疲れ目が進んだり、視力が低下したり、白内障やドライアイなどの病気にかかったり、目の老化が始まります。目を労わる習慣を心掛けましょう。

寝ている時だけ目は休める

私たちの体は、眠っている間に痛んでいるところを修復するようになっています。目も例外ではなく、**唯一目を休めることができる睡眠時間**はとても重要になります。忙しくとも、最低でも6時間はしっかりと休ませて、次の日に目の疲れを残さないようにしましょう。

また**就寝前のスマホの操作は目によくない**ことは勿論、脳が覚醒し、良質な睡眠がとることが出来ません。



定期的に遠くのものを見る

近くを見る時、目の中にあるピントを合わせる為の**水晶体や、その水晶体を調節する毛様体筋が緊張**します。この状態が目にとっても負担になります。

反対に、遠くを見ると**毛様体筋が緩み、目をリラックスさせることが出来る**のです。

例えば窓の外空を見たり、**定期的に目を遠くに向けて目の疲労を軽減**させましょう。



じんわり温めてリフレッシュ

疲れ目には温めるのが効果的です。疲れ部分に溜まった疲労物質を血行促進して流しましょう。

厚手のフェスタオルを水に濡らして硬めに絞り、ロール状に丸めて電子レンジ600Wで1分ほど温めます。やけどに注意しながら広げ、40℃程度に覚まして畳んでゆっくり目の上に乗せます。

ただし、目の充血や炎症の場合温めず、眼科を受診しましょう



たっぷりの水分補給を

眼球内の細胞や眼球を動かす筋肉に酸素や栄養素を届けるのは血液です。**ドロドロの血液状態はダイレクトに目に影響**し、目のムクミに始まり、目の病気や視力低下など様々な不調に繋がります。

水分をしっかりと摂ることで、サラサラの血液を目の隅々にまで行き渡らせましょう。また、**過度の飲酒は脱水を引き起こし、喫煙は血液の粘性を高めて**しまいます。



鍼灸師が教えるツボ！

毎日たったの1分ずつ
目の疲労回復

Good! 首肩のコリ Good!
&
に効くツボ押し！！



てんちゆう ふうち
Good! ☆天柱 ☆風池

首の後ろを通っている、2本の太いスジの外側のくぼみの中です。髪の毛の生え際にあり押すと圧痛があります。

お風呂や寝る前などのリラックスしている時に両手の親指でジワーっと押すのがお勧めです！

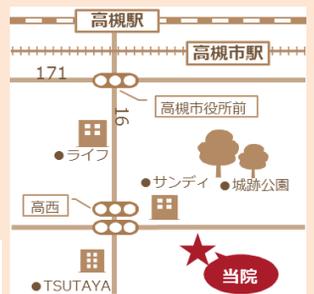
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約優先制 **072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
駐車場2台分完備