

目の情報第二弾！パソコン、スマートフォン…目を取り巻く環境が変化する現代の真実

## 見え過ぎはキケン？！現代の目は見えすぎなくていい

疲れ目の本当の正体とは。目の疲れを取る&予防する6つの習慣。

パソコンやスマートフォンの普及等、私たちの目を取り巻く環境はここ数年で激変しています。ロート製薬は現代の目に関するリアルな情報を発信していきたいと考えています。第一弾「加齢黄斑変性」に続き、第二弾は「疲れ目の正体」について、梶田先生にお話を伺いました。

※本リリースの内容は「太陽笑顔 fufufu」9月号でも掲載しています。 <http://fufufu.rohto.co.jp/feature/22691/>

### ●現代の「目」は頑張りすぎている?! 「見え過ぎはキケン?!」の正体とは

昔から「目がいい」と言えば視力 1.5 以上、教室で後ろの席から黒板の文字が良く見える、等で判断されてきましたが、現代のパソコンやスマートフォン等、近くのものを見る事が多い生活では、必ずしも「遠くが見える」ことがいい、とは限らないようです。「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ることが多くなっています。また、メガネやコンタクトレンズで遠くが良く見えるように調整することも生活には必要ですが、必要以上に「過矯正」になっていませんか？遠くを見るために矯正されている目は、近くを見るときにとっても頑張らないといけないのです。見え過ぎはキケン?! のメカニズムについてご紹介します。

### ●目は脳の出張所！ 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！

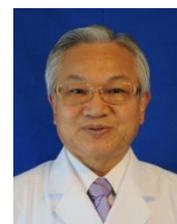
脳が直接支配する 12 本の神経のうち、6本が目の機能に使われると言われています。目の疲れをそのまま放置すると、やがては体にまで影響し、肩こりや冷え症にもつながります。目の疲れはしっかり取ることが大切です。**視力は変えられなくても、目の疲れはコントロールする事が出来ます。目の疲れを取る&予防する6つの習慣をご紹介します。**

#### CONTENTS

- 視力がいい人ほど、疲れやすい?!
- 疲れ目の原因とは
- 現代の目は、見えすぎなくていい。
- 体の不調につながる前に…目の疲れをコントロールする6つの習慣。

【監修】梶田雅義先生 梶田眼科院長(東京都・港区)

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。



## ■視力がいい人ほど、疲れやすい？！

「視力がいい」と言われてきた人ほど、最近は目の疲れを訴えることが多くなっています。また、視力検査の結果が悪いと、メガネやコンタクトレンズで遠くが良く見えるように視力を矯正する人が多いと思います。しかし、現代の生活では、遠くを見る事よりも、パソコンやスマートフォン等、近くを見る事の方が圧倒的に多くなっています。遠くを見るために矯正されていると、近くを見るときにとても頑張らないといけなのです。

## ■疲れ目の原因とは

目の疲れは「ピント調節筋」の疲れによって起こります。目にはレンズの役割を果たす水晶体があり、水晶体の厚みを変化させることでピントを合わせるのですが、その際に水晶体の厚みを変えているのが「ピント調節筋」と呼ばれる毛様体筋です。毛様体筋は遠くを見るときはリラックスして水晶体の厚みを薄くしてピントを合わせます。逆に近くを見るときは緊張し、水晶体を厚くしてピントを合わせています。**現代の生活では近くを見る事が多くなっているため、毛様体筋の緊張状態が続いてしまいます。**こうして頑張りを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。

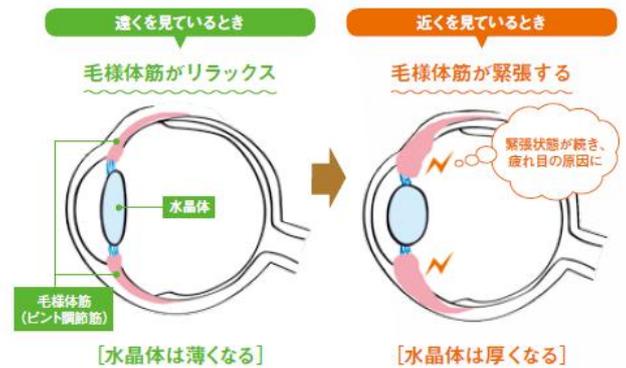


図1：目の仕組み

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、近くを見るときには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。

## ■現代の目は、見えすぎなくていい。

毛様体筋の動きに深く関係があるものに、「調節安静位」があります。これはどこを見るときもボーっと見ている時の状態のことで、目が一番リラックスしている状態です。このとき、裸眼で良く見える人で約1mの距離にピントが合っており、近視の人なら距離が近くなります。この「調節安静位」より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が入ります。視力がいい人ほど調節安静位が遠くにあるため、ピントを合わせるためにより毛様体筋に力を入れる必要があります。ですので、**視力がいい人ほど、毛様体筋が頑張りが過ぎて目が疲れてしまう**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視力を矯正していれば、視力がいい人と同じです。

**デジタル機器に囲まれた現代の生活では、近くを見る事が多いため、1日のうちより多くの時間を毛様体筋が頑張りを続ける過酷な状態で過ごしていると言えます。**これが、「見え過ぎはケン！？」の正体です。

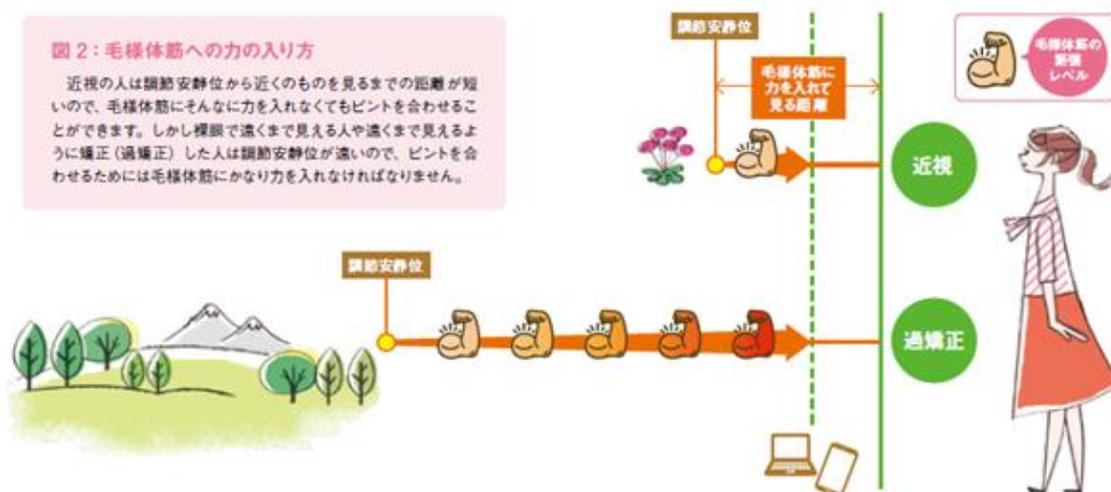


図2：毛様体筋への力の入り方

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ので、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。

## 【目と体の状況をチェック！】

以下のチェックで当てはまる人は、要注意！目の疲れをコントロールする習慣を身に付けましょう。

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

## ■体の不調につながる前に…目の疲れをコントロールする6つの習慣。

「目は脳の出張所」と言われ、脳が直接支配する12本の神経のうち、6本が目の機能に使われると言われています。目の疲れをそのまま放置すると、やがては体にまで影響し、肩こりや冷え症にもつながります。目の疲れはしっかり取ることが大切です。**視力は変えられなくても、目の疲れはコントロールする事が出来ます。**

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、頑張りすぎずに目を使う事ができます。そのためにも、疲れを取る&予防する方法を身に着けましょう。

## < 疲れた時の3つの習慣 >

### 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ため、まずは筋肉を動かします。

- ①顔の前で人差し指を立てる
- ②指を上下左右、右回り・左回りに動かしながら、その指を目で追う  
※顔は動かさず、目だけを動かしましょう。  
※1日3回程度することで、筋肉の緊張がほぐれ、疲れに効果的です。



### 2. 目薬をさして、5分だけ目を閉じる。

仕事中や活動中、目の疲れを感じる時に、目を閉じる事で目の筋肉を休める事ができます。

- ①疲れ目用目薬を点眼し、そのまま5分目を閉じて目を休める。  
※ピント調節筋の疲れを回復させる「ネオスチグミンメチル硫酸塩」配合の目薬がおすすめです。



### 3. 就寝前に、じっくり温める。

1日の活動を終わったら、じっくり温める事も効果的です。血流改善により酸素や栄養素も運ばれてきます。

- ①ホットタオルなどを目の上に乗せて、目と目の周りをじっくり温めましょう。



## <予防するための3つの習慣>

### 1、近くや遠くを交互に繰り返し見る。

近くばかりを見る生活では毛様体筋の緊張状態が続いてしまいます。たまに遠くを見て筋肉をゆるめます。

①遠く(2~3m先)の景色を見る。

②近くの景色を見る。 ①、②を毎日10回ほどを目安に行ってください。



### 2、メガネをうまく活用する。

遠くがよく見える近視用メガネを着用していて、裸眼でパソコンや文字が良く見える人は、手元に近い作業をするとき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ときに毛様体筋に大きな負担がかかるため、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。

見る距離に合わせた度数調整をしましょう



### 3、抗酸化作用のある食材を摂る。

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。

おすすめ食材:

アスタキサンチンが多く含まれる食材・・・鮭、いくら

ビタミンCが多く含まれる食材・・・赤ピーマン、キャベツ

ビタミンEが多く含まれる食材・・・アーモンド等



※本ニュースレター内容は、「太陽笑顔fufufu」9月号の特集より内容を抜粋したものです。

実際の特集記事や、その他の体にうれしい情報は、「太陽笑顔fufufu」でご確認ください。

「太陽笑顔fufufu」とは

<http://fufufu.rohto.co.jp/>

『健康の大切さ、楽しさを広げたい。』『いつまでも元気で、充実した生活を楽しんでもらいたい。』という想いから生まれた、ロート製薬が発行するメッセージマガジンです。製薬会社ならではの最先端の情報を正しく・わかりやすくお伝えしています。思わず「ふふふ」と笑顔になる、そんな美と健康の情報が満載です。栄養たっぷりの新発想のレシピも好評。WEBでは限定コンテンツも紹介しています。

【「太陽笑顔fufufu」カラダよろこぶ、ココロわらう、ずっとふふふ。】年4回(3・6・9・12月)発行。

<お問い合わせ先> ロート製薬株式会社 広報・CSV推進部

〒530-0011 大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪タワーB29階

大阪オフィス 吉本有希・西脇純子・柳貴子 TEL: 06-6758-1211 FAX: 06-6758-9820

東京オフィス 加古久美子・吉田朋代・菊池容子 TEL: 03-5442-6074

広報・CSV推進部 大阪・東京共通メールアドレス:pr@rohto.co.jp