

目でみる 眼のはなし

8

眼精疲労とは？



Q 最近、目の疲れが
なかなかとれないのですが…？

A 眼精疲労が考えられます。

目の疲労は、休息によって回復する生理的なものと、休息しても回復しない病的なものに分けることができます。この病的な疲労を眼精疲労と呼び、最近ではパソコンの普及にともなって増加しています。

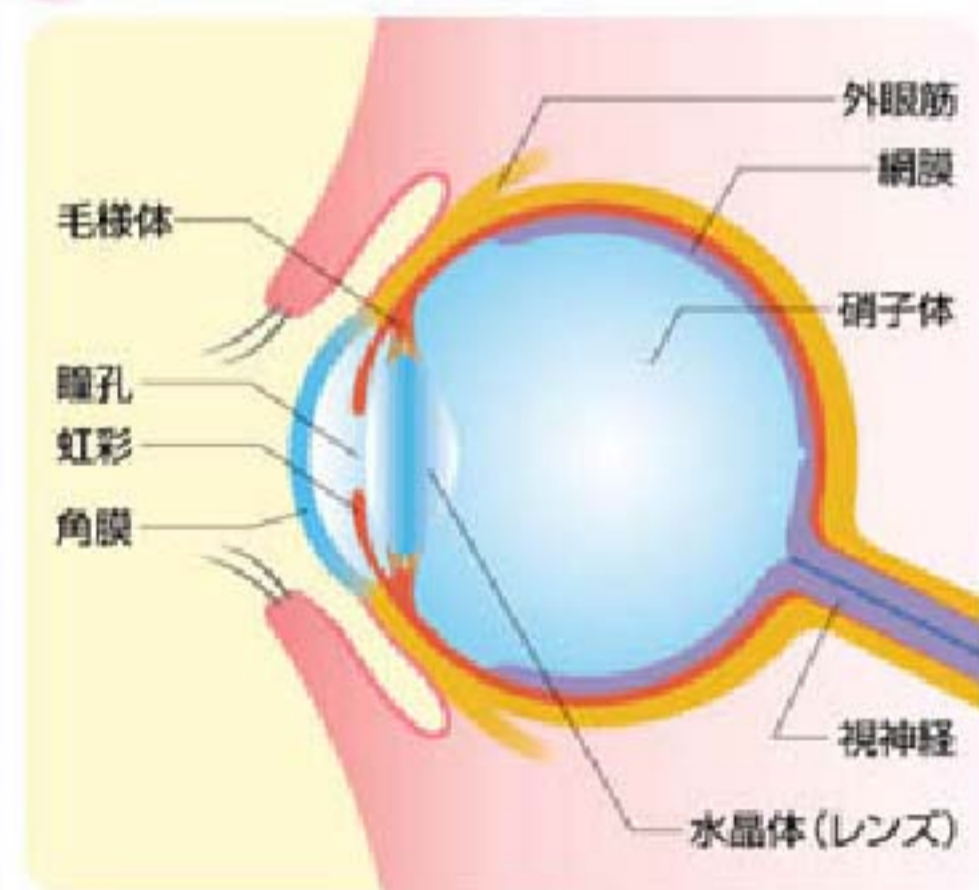
眼精疲労の症状は、目の痛み、目のかすみ、流涙、頭痛、肩こり、吐き気など様々です。

その原因には次のようなものがありますが、注意すべきは緑内障などの目の病気や、脳外科的な病気が原因の場合です。

自覚症状があれば、まず眼科で検査を受けるようにしましょう。



眼精疲労の原因



- 1 目の調節機能の異常によるもの**
水晶体(レンズ)の厚みを調節して、ピントを合わせる機能の疲労
- 2 目の位置、目のうごきの異常によるもの**
目を上下左右にうごかす筋肉(外眼筋)の疲労
- 3 左右の目のバランスの異常によるもの**
右目と左目で眼鏡の度数に大きな差があるときに起こる疲労
- 4 目や全身の病気の影響**
角膜の障害・緑内障・ぶどう膜炎などの目の病気、脳腫瘍、過労・貧血などの全身的な病気
- 5 神経性の疲労**
眼科的な異常はないもので、精神的・神経的な疲労