

もっと知りたい！ 知って納得！

greenhouse

2019
June
vol.4

カラダ研究室

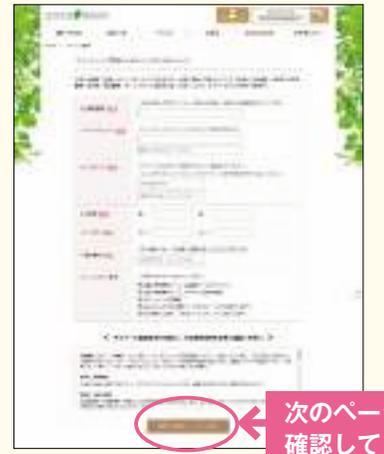


眼精疲労

大事にしてる？



お客様のご注文・登録内容変更がWEBで！
マイページにご登録ください！

- 1 グリーンハウスのサイト
トップの **マイページ**へ
をクリック！
- 2 ログインページ下、
マイページ利用登録
をクリック！
- 3 必須項目を入力し、
規約に同意して
次へ進む
をクリック！

- 商品の注文
- 登録内容の変更
- 定期コースの変更

いつでもカンタン！
ポイントも
引き継ぎます♪

次のページで
確認して
登録完了です！

眠りに関するアンケートにご協力ください。

次回のカラダ研究室のテーマは「睡眠」です。

Q1 睡眠に関してお悩みはありますか？
1. はい 2. いいえ

Q2 どんなお悩みですか？(複数回答可)
1. なかなか眠れない
2. 熟睡できない
3. 夜中に目が覚める
4. 朝、起きづらい
5. 朝早く目が覚める
6. 日中眠気がする

右のハガキに番号を記入してください。

編集後記

カラダ研究室6月号、いかがでしたでしょうか？
私は普段コンタクトレンズを愛用しているのですが、
つける時間を減らしたり、2weekから1dayに変更
したりとできるだけ目に負担がかからないよう工夫
しています。今回学んだことを胸に、
より一層目に優しい生活を心がけて
いきたいと思えます。今月もお読み
いただきありがとうございました。

グリーンハウス スタッフ甲斐



【編集・発行】
greenhouse
グリーンハウス株式会社
〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F
<https://www.greenhouse.ne.jp>

0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00～18:00(月～金) ※年末年始を除く

料金受取人払郵便

810-8790

202

福岡中央局
承認

5806

差出有効期間
2020年6月
30日まで

切手不要

福岡市中央区天神2-14-8
福岡天神センタービル11F
グリーンハウス株式会社
2019年6月
「カラダ研究室」係行

アンケート回答欄

Q1 Q2

ご協力
ありがとうございます！

ふりがな			
お名前			
ご住所	〒	都道府県	
		市区郡	町村
お電話			

大事な目、

働かせすぎて

いませんか？

現代の生活にはスマートフォンやパソコンなど、
見て情報を得るツールが欠かせません。
しかもその比重は高まって、
目の役割は増すばかり。
目の酷使による「眼精疲労」も増えていきます。

スマホや
パソコンが
目に与えている
影響は？

JIRI...
JIRI...



若い世代に
急増中！
「スマホ老眼」
って何だ？

SYOBO...
SYOBO...



頭痛や肩凝りも
「眼精疲労」が原因!?

Help!

GUTTARI...

「眼精疲労」は
自然に良くなる
ことはないの!?



見えるのは
当たり前だと
思っていない？

「眼精疲労」とは

休養や睡眠をとると回復する
「疲れ目」と違って、目を休ま
せても症状が残る状態を「眼
精疲労」といいます。目の使
いすぎやドライアイによる目
の乾燥、度数の合わないメガ
ネ等の使用など、目の負担が
継続することで起こります。

MIERU?

意外と知らない「見える」の仕組み

なぜ眼精疲労は起こるのでしょうか。まずは、目の構造やものを見る仕組みについておさらいしましょう。



MIETA!



〈横から見た眼球〉

1 光を屈折させる [角膜]

外の光を目の中に取り込む際はまず、黒目全体を覆っている透明な膜「角膜」で光を屈折させます。

2 光の量を調整する [虹彩]

ドーナツ状になっている「虹彩」が中央の穴「瞳孔」の大きさを変えることにより、角膜を通して入った光の量を調節します。

3 ピントを合わせる [水晶体]

「水晶体」は網膜上に像を映し出す凸型のレンズ。遠くを見る時は薄くなり、近くを見る時は厚くなってピントを調節します。

病気をチェック!

【白内障】

水晶体が濁る病気。加齢によりすべての人に起こる可能性があります。視力が低下したり、まぶしさを感じやすくなることで眼精疲労の原因にも。手術で治る場合がほとんどです。

見え方の一例



全体的にかすみがかかったように見ることがあります。

●毛様体筋…水晶体の周りを取り囲む筋肉組織。収縮することによって水晶体の厚みを変え、ピントを合わせています。

瞳孔

黄斑

5 脳へ伝える [視神経]

「視神経」が網膜に入ってきた視覚情報を脳へ伝えます。

病気をチェック!

【緑内障】

視神経に障害が起こることで視野が欠けたり狭くなったりする病気。放置すると失明にいたることがあります。加齢による代表的な病気のひとつですが、初期の自覚症状はほとんどありません。

見え方の一例



視野の一部が欠けて見えます。欠ける場所や大きさは様々です。

4 像を結ぶ [網膜]

明るさや色、形を感じる視細胞が集まった薄い膜が「網膜」。目に入った映像は中央にある「黄斑」を中心に網膜上に映し出されます。

病気をチェック!

【加齢黄斑変性】

網膜の中央にある黄斑の異常により、中心が歪んだり暗く見えたりする病気。主に加齢が原因で、近年増加しています。

見え方の一例

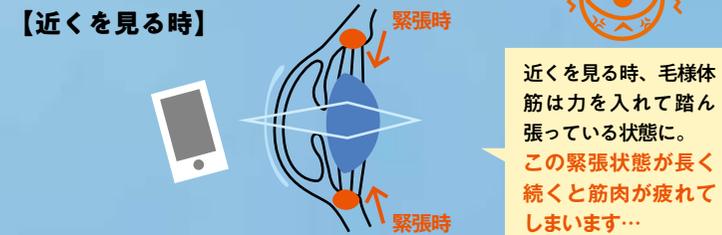
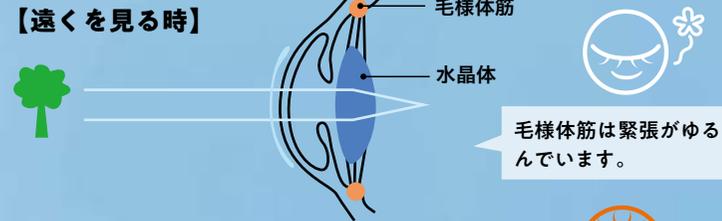


中央が歪んで見えます。中央だけ暗く見えることもあります。

近くのものを見るには…

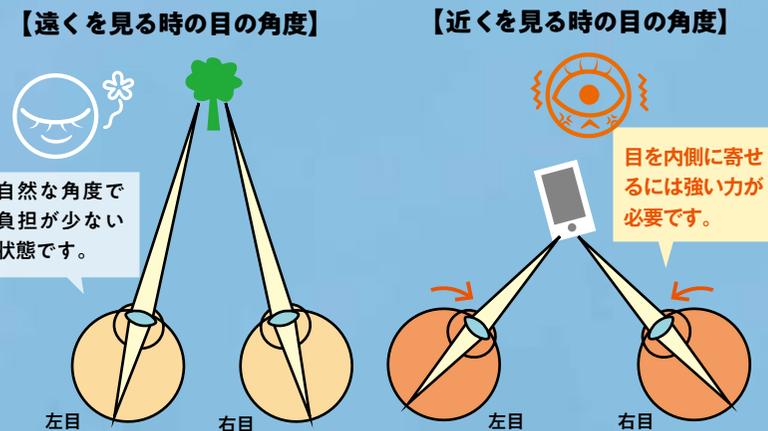
1 ピントを合わせるために目は緊張状態に

水晶体の厚さを調節してピントを合わせる際、対象となるものとの距離が近ければ近いほど目には負担がかかります。



2 寄り目の維持がさらなる疲労を招く

近くを見る時、目は寄り目の状態に。この状態を長く続けることも疲労の原因になります。



近くを長時間見続けることは、目の筋肉に長く緊張状態を強いることに！
画面の小さなスマホを至近距離で集中して見ることによる
これらの負担が、眼精疲労の大きな原因になっています。

眼精疲労と老眼は違う？

眼精疲労の原因にもなるスマホ老眼。ずっと同じ姿勢でいると体の筋肉が固まってしまうのと同じように、スマホを見続けることで目の筋肉が一時的に固まってしまう、遠くが見えづらくなった状態のことをいいます。目を休ませると回復しますが、常態化すると眼精疲労を招くことに。

今、話題のスマホ老眼って？

近くが見えづらいのは同じですが、原因は異なります。眼精疲労は目の疲労のためにピント調節力が低下した状態で、適切な治療によって回復します。一方、老眼は水晶体が弾力を失って硬くなり、ピントの調節が難しくなった状態。加齢が原因で回復することはほぼありません。



あなたの目は大丈夫？

こんな症状

ありませんか？

ここに挙げているのは眼精疲労の代表的な症状です。

自然には回復しづらいのが眼精疲労。

気になる症状が続くようなら眼科を受診し、

適切に治療しましょう。



眼精疲労が原因で
こんな全身症状が
出ることも。

✓
肩や首が凝る

✓
頭痛がある

SELF CHECK



✓
近くのものが見づらくなった

✓
目が疲れる

✓
目の乾燥を感じる

✓
目がぼやける、かすむ

✓
目がしょぼしょぼする

眼精疲労の治療は症状や原因によって様々。目薬や、目の状態と使い方に合ったメガネやコンタクトレンズを処方することなどにより、症状の改善を図ります。

これらの症状は、緑内障や白内障など病気の症状とも重なります。放置せずに眼科を受診しましょう。

スマホとの 上手な付き合い方



スマホやパソコンを使う時のポイント

1 時間に10分は休憩を。遠くを見たり、目を動かして筋肉の緊張を和らげるなどして目を休ませましょう。

意識的にまばたきをして目の乾燥を防ぎましょう。

首や肩、手も適度に動かしてストレッチを心がけましょう。

暗すぎず、明るすぎないところで使いましょう。

乾燥している場所での作業はドライアイの元。部屋の湿度や空調の風向きにも気を配りましょう。

作業をするのに合った度数のメガネやコンタクトレンズを使いましょう。

目に何も異常がなくても、近くを見る作業が続くと眼精疲労は起こりやすくなります。

特にスマホやパソコンでの作業は、集中すればするほど画面を見る時間が長くなり、まばたきの回数も減ってしまいます。細かいものを同じ姿勢、同じ距離で見続けることも筋肉を疲れさせる大きな原因です。

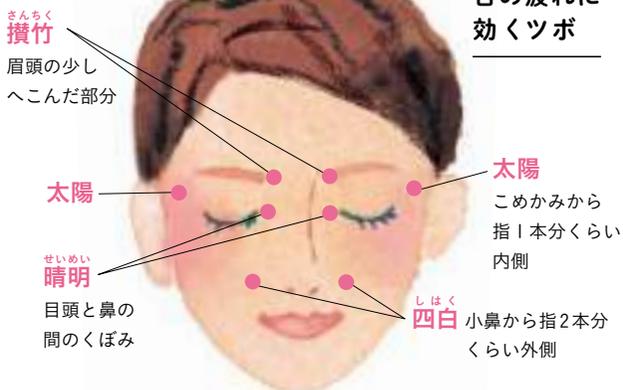
途中で目を休ませながら、作業があまり長くなりすぎないように気を配りましょう。

目の疲れを感じたら…

ツボをマッサージ

目の周りの骨を指で押さえ、気持ちいいと感じるところを少し強く押します。眼球を押さえつけないように注意して。

目の疲れに効くツボ



目を温める

温かいタオルを目の上に乗せるなど、温めることによって筋肉の緊張をゆるめます。





健やかな目を守るための4つの習慣

眼精疲労の予防のために

01

自分に合ったメガネやコンタクトレンズを選びましょう。

見えづらいのにメガネやコンタクトレンズを使わなかったり、また使っていても度が合っていない場合、ピントを合わせようとして目の筋肉を酷使することが眼精疲労につながります。定期的には検査を受けて、度の調整を行きましょう。特に、進行が速い老眼の初期にはこまめな検査がおすすめです。メガネやコンタクトレンズは見えすぎることがかえって疲れを招くことも。どのような時に使うのか、目的を伝えて選ぶとよいでしょう。



02

夜更かしはなるべく避けてたっぷり眠りましょう。

涙の分泌量が増える夜に目を休ませず夜更かししていると、涙の分泌量が減って目が乾きやすくなってしまいます。睡眠をしっかりとって目を休ませましょう。



03

紫外線やブルーライトから目を守りましょう。

目は直接、紫外線の影響を受けています。太陽の光が強い時期や時間帯は特に、出掛ける時にはUVカット効果のあるサングラスをかけましょう。また、スマホやパソコンの画面を見る時にはブルーライトをカットするメガネやフィルターの使用がおすすめです。



04

ストレスを上手に解消しましょう。

ストレスによって自律神経が乱れると、筋肉が緊張し、涙の分泌量も低下してしまいます。人間関係や仕事のプレッシャーといった様々なストレスも眼精疲労の原因のひとつ。ストレスを上手に発散し、リラックスできる時間を持ちましょう。





Q1 目薬、市販薬と処方薬ではどう違う？

A 処方薬は医師が患者一人ひとりに合わせて必要な有効成分を選んだもの。一方、市販薬の多くはあらかじめいくつもの成分が組み合わされています。手軽に買えるのが市販薬のメリットですが、症状に適した成分が含まれていなかったり、特に感染症に対しては効き目が十分でないものもあります。購入の際は薬剤師に自分の症状を伝え、相談することをおすすめします。

Q2 市販の目薬はどう選ぶ？

A パッケージに記載されている効果効能を見て、なるべく自分の症状に合わない不要なものが含まれていないものを選びましょう。

目薬を選ぶ際の注意



●「充血に効く」目薬は必要最低限に

白目に拮がった血管を収縮させて充血を改善する血管収縮剤（ナファゾリン、テトラヒドロゾリン、フェニレフリン）には、血流が悪くなり疲労の回復に必要な酸素や栄養が運ばれにくくなるという一面も。充血がおさまったら使用は控えましょう。

●防腐剤の成分が目には合わないことも

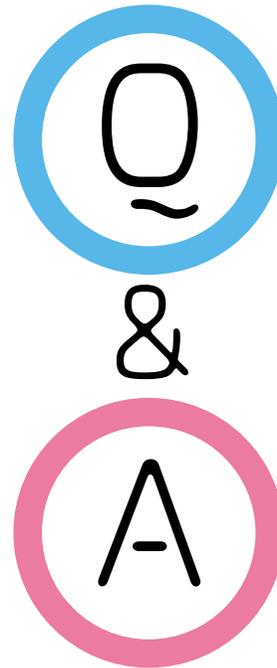
目薬には有効成分以外のものも含まれています。特に防腐剤はアレルギー反応や皮膚に炎症を起こす人も。合わない場合は防腐剤フリーのものを選びましょう。

●コンタクトとの併用は成分をチェックして

ソフトコンタクトレンズ、酸素透過性ハードコンタクトレンズを使用している場合、防腐剤（ベンザルコニウム塩化物）を添加している目薬はコンタクトレンズに吸着して角膜障害を起こす恐れがあります。防腐剤フリーのものや、成分を見て選びましょう。

意外と知らない

目にまつわる



サプリメント編



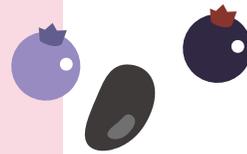
Q 目にいい栄養素はどんなもの？

A 目にいいといわれる成分は様々です。食事で摂るのが基本ですが、不足しがちなものはサプリメントで補うのも手。眼精疲労を予防するためにも、症状や目的に合わせて選びましょう。適正量を長く飲み続けることで効果が期待できます。

代表的な成分と期待される効果

アントシアニン

ブルーベリー、黒豆、カシスなどに含まれる青紫色の色素で、抗酸化作用の強いフラボノイド系ポリフェノールの一種。網膜で受け止めた光を信号に変えて脳に送るロドプシンの再合成を促すことから、目のぼやけを改善する効果が期待されるほか、夜間視力を向上させると考えられています。



ルテイン

人参、ほうれん草などの緑黄色野菜や卵黄などに含まれるカロテノイドの一種。水晶体や網膜の構成成分のひとつで、網膜の中心部にある黄斑の主要成分でもあります。加齢による黄斑変性を予防するほか、青色光を吸収する作用がありブルーライトや紫外線による網膜のダメージを軽減。微妙な輪郭や濃淡の違いを認識するコントラスト感度を上げ、目のぼやけを改善する働きがあります。



アスタキサンチン

エビ、カニ、サケなど主に海産物に含まれる天然の赤橙色の色素で、カロテノイドの一種。抗酸化作用が非常に強く、細胞膜を貫通して内側からも外側からも細胞を守ります。網膜で目のピントを合わせる調整能力を改善するほか、新陳代謝を良くして血流を促し、目の疲労を改善する効果があります。

