

「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。



今回は、眼を酷使用する現代日本において現代病ともいわれる眼精疲労について原因と対策を紹介します。

➤ 眼精疲労とは？

眼精疲労とは、視作業（眼を使う仕事）を続けることにより、眼痛・眼のかすみ・まぶしさ・充血などの**目の症状**や、頭痛・肩こり・吐き気などの**全身症状**が出現し、**休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態**をいいます。

眼精疲労の主な症状



➤ 眼精疲労の原因

目になんらかの問題があって発生することが多いのは言うまでもありませんが、その多くは度の合わない眼鏡を使用していたり、老視（老眼）の初期などで無理な近業作業（手元など、近いところを見続ける作業）を行った場合などです。**緑内障や白内障、ドライアイでも眼精疲労が出現することがあります。最近では、特にパソコンやスマートフォンなどを使用する機会が増えたため、これが原因の眼精疲労が増えています。**

その他、全身疾患に伴うもの・心因性のもの・環境によるものなど、眼精疲労をもたらす要因は非常に多岐にわたっています。

パソコン作業の工夫で眼精疲労を予防



➤ 眼精疲労の治療・対策

原因が特定できれば、排除することが必要です。眼鏡が合わない場合は作り直したり、目の病気が発見されれば治療したりします。パソコンやスマートフォンを使用する機会の多い人は、適度な休息を取りながら行うことが非常に大切です。

眼精疲労に特効薬はありませんが、ビタミン剤の配合された点眼薬や内服薬が有効な場合があります。

対策：セルフケアできる場合



- ✓ ビタミンBやEなど、目のはたらきを維持するのに欠かせない栄養素をまずは食事から積極的に摂る！
⇒ビタミンBやEは食事で不足しているときは、健康食品やOTC医薬品などを上手に利用しましょう。
- ✓ 目が乾くときはコンタクトレンズをやめてメガネをかけるようにする！
⇒点眼薬を使う時には涙液に近い成分やヒアルロン酸またはビタミン含有のものを選択しましょう。
- ✓ マッサージやツボ押しなどで目の周りの筋肉をほぐす！
⇒目の周りの筋肉の緊張をよくほぐすことも効果があります。
- ✓ 作業環境を見直し、目を疲れさせないように改善する！
⇒意識的に休憩をとり、目を休める工夫をしましょう。
- ✓ 蒸しタオルやホットアイマスクで目を温める！
⇒涙の質を高めてドライアイの改善やリラックス効果があります。



対策：医療機関での受診をおすすめする場合

- ✓ 症状が重かったり長引いたりする場合は、医療機関を受診しましょう。
⇒緑内障、白内障などの目の病気または全身疾患が隠れている場合があります。
- ✓ 老眼で見えづらくなった、メガネやコンタクトレンズの度が合っていないと思われる場合は、眼科で検査を受け、適切に矯正しましょう。