



# 目の酷使にご注意！眼精疲労と白内障

真夏の暑さもやわらぎ、朝晩はだいぶ過ごしやすくなってきました。つい読書に夢中になって夜更かしをしてしまったという経験はありませんか？ 何かに夢中になっていると気づきにくいものですが、私たちは普段の生活の中で、意外と目を酷使しています。今回は、目のトラブルの中でも多くの人が直面する、眼精疲労と白内障を取り上げます。この機会に、目の健康について考えてみませんか？

## 肩こりの原因にもなる眼精疲労

### ●眼精疲労の原因と症状

眼精疲労の原因は、目の疾患によるもの、高血圧や糖尿病などの全身疾患によるもの、ストレスによるものなど、非常に多岐に渡ります。しかし、近年急増しているのが、長時間のパソコン操作やゲーム、携帯電話の使用による眼精疲労です。



パソコンや携帯電話は近くのディスプレイを注視するため、まばたきの回数が減ってドライアイになったり、焦点を合わせる目の筋肉が疲労しやすくなります。それによって、目の痛みや目のかすみ、充血などの症状が現れます。さらに悪化すると、頭痛や肩こりなど、全身に症状が及ぶこともあります。

### ●ひどくなる前に対策を

- 眼精疲労は単なる疲れ目と違い、睡眠をとってもすぐには回復しません。目が疲れたなと思ったら、症状がひどくなる前に対策を心がけましょう。次に挙げるポイントをご参考ください。
- 遠くをぼーっと見る
- 目の体操で筋肉をほぐす
- 温パックで血行をよくする

● 充血しているときは冷パックをする  
ただし、症状が重くなかなか改善しない場合は、お早めに眼科医の診察を受け、適切な治療を受けるようにしましょう。

## 白内障は誰にでも訪れる！

### ●白内障の原因と症状

私たちの目には、カメラのレンズの役割を果たす水晶体という部位があります。水晶体は水分とたんぱく質によって構成されていますが、なんらかの原因によりたんぱく質が白く濁ってしまった状態を白内障と呼びます。白内障の原因は様々ですが、最も一般的なものが加齢による「加齢性白内障」です。

水晶体が白く濁っていると光を通しにくくなるため、視力が低下したり、目がかすんで物が見えにくくなるといった症状が現れます。また、外に出るとまぶしく感じる、一時的に近くが見えやすくなるといったことも白内障の症状のひとつとして考えられます。

### ●治療と手術

加齢性白内障は老化現象のひとつですので、程度の差はあれ、どなたでも直面する問題です。また、若い頃から目を酷使していると、老化を早める原因にもなります。前述の症状が現れたり、目に不安がある方は、ご自分で判断せず眼科医にご相談ください。

### ●白内障の治療

は、軽度であれば点眼薬や内服薬によって進行を遅らせることができます。し



かし、症状が悪化したり生活に支障がある場合は、手術をして人工の眼内レンズを入れる方法が一般的になっています。近年は技術が進歩し、日帰りで手術を受けることも可能です。担当医とよく相談いただき、症状の進行や体の状態に合わせて治療を行ってください。

## 目に優しい生活を送りましょう

最後に、目に優しい生活を送るための3つの心得をご紹介します。

### 一、十分な睡眠と心の健康

睡眠をしっかりとって一日の疲れをリセットすることが大切です。また、ストレスは自律神経に影響し、ドライアイの原因となることもありますので、心の健康にも気をつけましょう。

### 二、紫外線は目の天敵

強い紫外線は目の角膜に炎症を起こしたり、白内障の発症を早める可能性があります。サングラスを利用するなどして、お肌だけでなく、目も紫外線から守ってあげましょう。

### 三、目の栄養も考えましょう

目の栄養となる食品としてはブルーベリーがよく知られています。その他にも、ビタミンAやルテインを多く含むほうれん草、ブロッコリーなどがお勧めです。特に、ルテインは抗酸化力があり、視力の低下や眼精疲労の予防効果が期待されています。あまり意識せずに過ごしてしまいがちですが、私たちは毎日、目を酷使しています。長時間の作業の際はもちろんのこと、普段から目を労ってあげたいものです。



## 《白内障の日帰り手術について》

技術の進歩により、白内障の手術は短時間でより安全性の高いものになりました。通常は3～5日ほど入院して行われますが、入院をせずに手術を受けられる施設もあります。ただし、日帰り手術を受ける方は、ご自分で術後の体調管理に気をつける必要があります。主な注意点としては、①洗顔・入浴は1週間くらい控える。②目を強く押しついたりこすつたりしない。③転んだりぶつけるなどして強い衝撃を与えない。といったことが挙げられます。また、1～3ヶ月間は、炎症を抑え感染症を防ぐために、点眼薬の使用が必要です。再び快適な生活をおくるためにも、決められた通院期間やお医者様の指示には必ず従うようにしましょう。

## 目の栄養足りていますか？



ボッシュロム オキュバイト+ルテイン

目の栄養サプリとして、ブルーベリー等様々なものがあります。その中でも「オキュバイト+ルテイン」はビタミン、ミネラルに加えルテインをバランスよく配合したお薦めサプリメント！「なごみ薬局」「はーと薬局」「上住吉薬局」の3店のみの取扱いとなります。