安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ９３（６月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、眼精疲労についてです。

眼精疲労とは、休んでも回復しない目と全身の症状

目を使う作業を続けることにより、目だけでなく全身に症状がおよび、休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態が眼精疲労です。ピントを調節する毛様体筋は自律神経によって支配されているため、目を使い過ぎて毛様体筋が疲れると、自律神経のバランスが崩れて、全身に症状があらわれると考えられています。

眼精疲労の主な症状

眼精疲労は、目の異常、作業環境、全身の異常が原因に

眼精疲労の原因は一つでなく、様々な要因が絡み合って起こると言われています。考えられている原因には、大きく分けて目の異常、目を使う環境、全身の異常の３つがあります。

目の異常　見えづらいのに無理して見ようとすることで目の筋肉に疲労が起こります。

遠視、乱視、近視、老眼が適正に矯正されていない

度の合わないメガネやコンタクトレンズを使っていると、無理にピントを合わせようとして毛様体筋に負担がかかる

ドライアイ

涙の量が少なくなったり、涙の流れが悪くなったりして目が乾くと、目の表面を保護する涙の層（涙液層）が均等でなくなり、ものがはっきり見えにくくなる

作業環境

目を疲れさせるような作業環境も眼精疲労の原因となります。

長時間の VDT 作業　照明のちらつき、パソコン画面への映り込みなどの光の刺激

エアコンの風……直接、風が目に当たると涙を蒸発させ乾燥しやすくなる

紫外線、シックハウス症候群、騒音などが影響することも

全身の異常

全身の健康に問題があると、目にかかる負荷に耐える力が足りなくなってしまいます。

疲れやすい体質、夜勤や海外出張などによる生体リズムの変調など

精神的ストレス……ストレスで自律神経に影響があると、まばたきや涙の量が減り、目の疲労も進む

全身の病気……緑内障、白内障の他、脳神経疾患、高血圧、低血圧、糖尿病、自律神経失調症、月経異常など目以外の病気に伴って眼精疲労の症状が出ることも

ツボ押し

目の疲れをとるといわれるツボを紹介します。ツボ押しは指の腹で１カ所を 5、6 回程度押し、眼球は押さないようにしましょう。

種類	眼への効果	1日の目安量	主な食品
ビタミンA（βカロチン）	眼の老化防止 視力低下の予防 白内障の予防	1800～2000(I.U.)	鶏・豚・牛レバー、うなぎ、卵黄、しそ、ほうれん草、人参
ビタミンB1	眼の疲れに有効 視神経の働きを助ける	0.7～1.0mg	豚ヒレ肉・モモ肉、焼き海苔、胡麻、玄米、納豆
ビタミンB2	眼の働きを助ける 角膜炎予防	1.0～1.4mg	牛・鶏レバー、干し椎茸、脱脂粉乳、納豆、卵
ビタミンC	眼の老化防止 白内障予防	50mg	パセリ、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、イチゴ、オレンジ
ビタミンD	眼の機能の活性化	100(I.U.)	かつお油付缶、いわし味付缶、パセリ、にんじん
ビタミンE	眼の老化防止 白内障の予防	10mg	綿実油、ヒマワリ油、アーモンド(乾) 抹茶
DHA	ドライアイの予防 疲れ眼の予防 視力改善	1g	まぐろ、かつお、ぶり、さんま、あじ、いわし
アントシアニン	眼の神経伝達の働きを助ける	120mg	カシス、ぶどう、ブルーベリー、黒豆
カルシウム	毛様態筋の働きを助ける	700mg	牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆乳
ルテイン	加齢黄斑変性の予防 白内障の予防	6mg	ほうれん草、ケール、キャベツ、レタス
アスタキサンチン	眼精疲労の予防、疲れ眼の予防	6mg	カニ、サケ、イクラ

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)