

「EYE・眼球博 2005」



目が疲れない、パソコン作業の最新情報をご覧ください

健康な目と疲れた目の構造が展示されています！

疲れ目がみるみるやわらく体感プログラムをご用意しました

メガネ・コンタクトが合っているかどうか、セルフチェックができます

●監修/岡野敬先生
 医療法人健栄社 スマイル眼科クリニック(☎045-988-4912)院長。患部をパソコンの画面に映し出して説明するなど、わかりやすい治療が好評です。
<http://www.smile-eye.com/>

「コンタクトで目が疲れる」「パソコン作業で目が乾く」など、目の疲れでお悩みみなさま、2005年「EYE・眼球博」がいよいよ始まりました。当博覧会では、疲れ目のメカニズムから、簡単にできるセルフケアまで、疲れ目解消に役立つ情報を4つのパビリオンにてご披露します。かけがえのない眼を未来につなげるための「EYE・眼球博」、みなさまのご来場をお待ちしております！



疲れ目で病院を訪れる人の原因No.1は、じつはメガネやコンタクトが合っていないこと、ってご存じですか？
灯台下暗しとはこのこと、しつこい疲れ目に悩まされているならば当館をご利用ください。
下のチェック項目でご確認のうえ、合っていないかも……というかたは、一度眼科やメガネ屋さんにご相談を。

メガネ コンタクト 食官



チェック コーナー

●はずしたとき、鼻当ての跡が残る
メガネの重さが鼻に集中してしまい、アンバランスな状態である証拠です。

●真正面から見て、黒目がレンズの上1/3くらいになる
人は、上方より下方を見ることのほうが多いので、中央よりやや上に瞳があるのが適正とされています。

●レンズと眼球にある程度の間隔がある
適度な間隔がないとピントが合いにくくなります。うつむいた状態で人にチェックしてもらって、ちょうどいい間隔は12mmといわれています。

●コンタクト
●着脱するとき痛い
痛みは目に異常があるサイン。迷わず眼科に行きましょう。

●汚れやすい
涙不足でたんばく質などの汚れが洗い流されていない証拠。

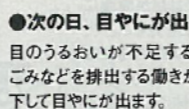
メガネ

●少し動かしただけでずれる
ずれやすいメガネはピント位置が頻繁に変わるので、目の筋肉にかかる負担が大。

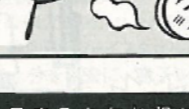


●つるをさわるとグラつく
メガネがずれやすく、ピント合わせが不安定に。

●片目ずつ見ても大きな差がない
左右の視力差が大きいと、視力がいいほうの目を酷使し、疲れ目をまねきます。



●黒目のきわが赤くなる
涙が不足し、眼球の表面が乾燥すると、目は充血状態に。



「疲れ目」状態でメガネを作るのは危険！
疲れ目による「視力低下」は、厳密にいうと「一時的に視力が低下している状態」であって、矯正視力が強すぎるわけではないメガネができてしまい、再び疲れ目になってしまう悪循環に陥ります。
メガネは休日の朝など、目が充分休息をとれたときに作るのが正解です。

セルフケア コーナー

メガネ

●下側を上にして置く
つるが安定するので、メガネがゆがみにくくなります。

●メガネ用ドライパーで締める
つるのねじがゆるんでいたら、市販のメガネ用ドライパーでこまめに締めましょう。

●目薬をさす
目薬でうるおいを補うことは、装着可能時間が2〜3時間延びるくらい効果的。目薬をさして目を閉じ、イラストのように目頭を押さえると、涙の出入り口をふさいでよりよく成分が浸透します。

●パソコン作業が多い人はメガネとの併用を
目への負担が大きいパソコン作業中は、メガネに替えることで疲れを軽減することができます。

パソコン作業	度数の違うものを使い分けると◎
0.7~1.0	どこにピントを合わせるかによって、適正視力は違ってくるので、度数の違うものを複数作っておくのがおすすめ。読書など近くを見る作業には、度数が弱いものが向いていますが、車の運転などをすると強い度数にして、遠くまでしっかり見えるようにするほうが安心。なお、目に密着するコンタクトより、メガネのほうが疲れにくいもの。メガネは弱めの度数で作って仕事中に使い、スポーツをするときや外出用に強いものを使い分けるのも◎。
日常生活	
1.0~1.2	
運転、スポーツ	
1.2~1.5	

※すべて両目で見た場合

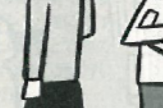
●鼻当てはねじ留めものがベター
鼻が低い日本人には、鼻当てをねじて留めたメガネのほうが調整しやすいのでおすすめ。



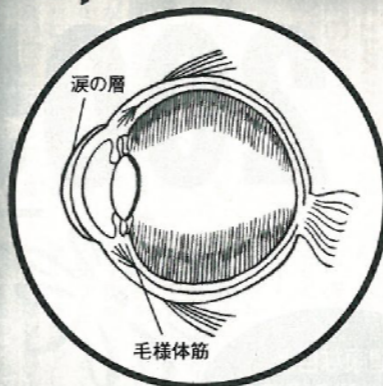
●かけるときは必ず両手で
フレームのゆがみを防ぎ、メガネのバランスを保ちます。

コンタクト

●「たんばく除去剤」で汚れを取る
視界がスッキリ、汚れやすい人はこまめに手入れを。

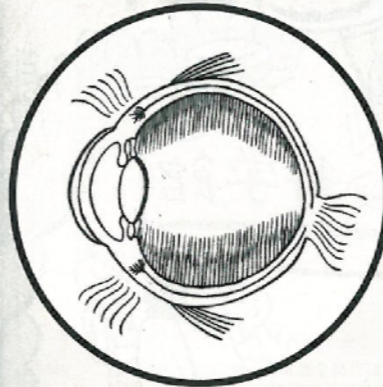


健康な目



疲れのない健康な目は、「毛様体筋」という目の筋肉と、「涙の層」の2つが正常に働いています。まず、健康な毛様体筋は、遠くを見るときはゆるみ、近くを見るときは縮んで、見るものにピントを合わせるために常にしなやかに動いています。また、涙の層は、1分間に約20〜30回まばたきをして、涙を目の表面に送りつづけることで、正常な状態をキープ。薄い涙の膜をつくり、目のうるおいを保ったり、目の表面を外界の刺激から守る役目を果たしています。

疲れた目



目の筋肉がこる「視力低下タイプ」

本来は、しなやかに伸び縮みを繰り返すはずの毛様体筋。でも、パソコンや読書など、近くを見る作業が続くと、ギュッと縮んだままの緊張状態を強いられるため、筋肉にコリが生じ、弾力を失ってしまいます。こうなると、近くを見るための縮んだ状態の毛様体筋が硬直してしまい、遠くを見ようとしてもうまくピントを合わせることができません。これが原因で、一時的に遠くが見づらくなるなど視力が下がったように感じることも。

主な症状

- 物がゆがんだり、ダブって見える
- 目の奥が痛む
- まぶたが重たい
- メガネやコンタクトをしていると疲れる
- 肩こりや頭痛がある

目のうるおいが不足する「ドライアイタイプ」

ふだん、私たちはまばたきを繰り返し、目の表面に涙を送りつけています。ところが、パソコンや携帯電話などの画面を凝視する作業を続けていると、その回数が激減してしまうのです。とくに、パソコン作業においては1分間にわずか5回程度のまばたきになってしまうといわれています。こうなると、目の疲れを感じるのももちろん、ごみやほこりをうまく洗い流せず、眼球の表面のバリア機能が低下してバイ菌が侵入しやすくなったり、目の表面の細胞が傷つきやすくなります。

主な症状

- 目が乾いた感じがする
- 充血する
- 目がショボショボ、ゴロゴロする
- かすむ
- 涙が出る

科学館

目の内部の神秘がわかる
科学館へようこそ！
疲れ目を感じるとき、目の内側ではどんな現象が起きているのか、見てみましょう。「疲れ目」のメカニズムは大きく分けて2つ。両方のタイプの疲れ目が同時に起こる場合も多いのですよ。



当リフレッシュ館では、
疲れ目がみるみる解消されていくのが
体感できる、4つの部屋を
ご用意しました。どの方法を選ぶかは
アナタしだい。
お試しになって、自分に合う方法を見つけて帰って下さいね。



マッサージの部屋

★まゆに沿ってマッサージ

目のまわりの筋肉や視神経が通っているまゆの下をマッサージすると、目の血行がよくなるうえ、ほどよい刺激でリフレッシュできます。ただし、目をこすったり、眼球を強く圧迫しないように注意して。



まゆ頭から2~3mm下の骨のへこみに沿って、顔の中心から外側に向けて、親指でなでるようにかるく押していきます。7~8回繰り返して。

★ピントずらし体操

近くを見て、遠くを見て、を繰り返して、ピントを変えることで、こった目の筋肉をほぐしていく体操。メガネの人ははじめて行うのが理想ですが、遠くが見えなくてやりづらい場合はかけたまま行いましょう。

2

②視線をずらして、今度は焦点を遠くのものに合わせます。手先がぼやけ、遠くのものをはっきりと見える状態で5秒間。①~②を交互に、1分以上繰り返します。



体操の部屋

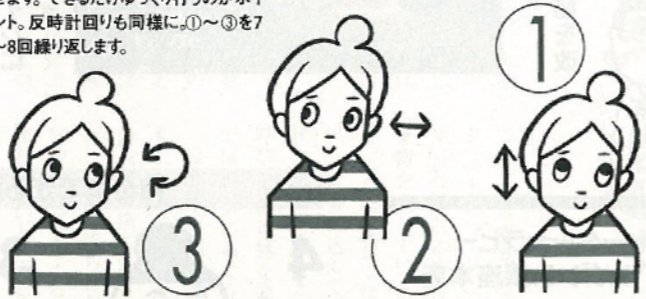


① 5m以上遠くのものが見える場所で、片方の手を、顔の前方30cmくらいのところにかざします。外の景色が見えると理想的。指先に目の焦点を合わせ、遠くがぼやける状態で5秒間見つめます。

①両目を見上げて3秒間キープ。いったん視線を正面に戻してから、同様に下を見て3秒間キープします。
②両目を右を見て3秒間キープ。いったん視線を正面に戻してから、同様に左を見て3秒間キープします。
③目玉を時計回りに、ぐるりと1回転させます。できるだけゆっくり行うのがポイント。反時計回りも同様に①~③を7~8回繰り返します。

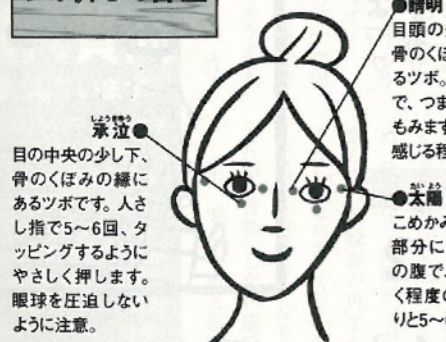
★目玉ぐるぐる体操

目玉を上下左右に動かすだけなので、場所を選ばず手軽に試せます。眼球を動かす筋肉は全部で6つありますが、そのすべてをほぐすことができるので、簡単なが効果率がいいのもポイント。顔の位置はキープして、眼球だけを動かすのがコツです。



★目の疲れに効く3つのツボ

ツボ押しの部屋



●睛明
目頭の少し内側にある骨のくぼみのあたりにあるツボ。親指と人差し指で、つまむように5~6回もみます。気持ちいいと感じる程度の強さで。

●太陽
こめかみの少しくぼんだ部分にあるツボ。親指の腹で、奥に刺激が響く程度の強さで、ゆっくりと5~6回押します。

●肩こりもひどい人におすすめのツボ

目の疲れと同時に、肩こりも軽くできるのが「天柱」というツボ。首の後ろの太い筋の中央から両外側に2~3cm離れたくぼみにあります。このツボは、両手を組んで首の後ろに回し、親指で首の奥に刺激が響く程度の強さで押すのがポイント。指に力が入りやすいうえ、胸を上げることで肩のストレッチ効果もプラスされます。3秒押しでゆっくり離す、を7~8回繰り返して。



ホットタオルの部屋



ホットタオルで目を温めると、筋肉がほぐれて血行がよくなり、疲れ目の症状が軽減します。タオルを水でぬらして絞り、ハンドタオルなら約30秒、フェイスタオルなら約1分を目安に、電子レンジで温めます。熱すぎる場合は少しさまし、やけどに注意しましょう。心地よい温かさでリラックス効果もあるので、目が疲れて寝つけないときにおすすめです。



4 高性能の液晶画面にはフィルターを

ここ数年で普及したパソコン画面の高性能液晶モニターは非常に明るく、目には刺激が強すぎることあります。光を弱めるフィルターを画面に設置するなど、目をガードする対策を。

3 画面の文字は大きく

文字の大きさは画面から40~70cm離れても、楽に追えるくらいの大きさに設定しましょう。文字が小さいと画面に顔を近づけてじーっと目を凝らすため、筋肉が過度に緊張して負担大。画面自体も大きいほうが、スクロール回数が少なくてすむので目にやさしいといえます。

2 画面の映り込みに注意

画面に電気スタンドなどの照明が映り込むと、目を刺激して疲れの原因に。画面に直接光が当たらないように調整しましょう。また、光のさし込む明るい窓を背にして作業すると、景色が映り込んで画面が見づらくなります。こちらもなるべく避けたほうが無難です。

1 照明は充分な明るさを

室内の照明が暗いと画面が見えにくく、画面の文字にピントを合わせるのに時間がかかって、目が疲れやすくなります。暗い場合は、電気スタンドなどを使い、光を補って。また、画面自体の明るさも、室内と同じくらいになっているのが目には理想的です。

5 目線はやや下向きに

正面を向いたときに、視線がモニターの上にくるように、画面の位置や椅子の高さを調整して。目線が下向きになると、目を開く範囲が最小限になり、眼球の乾きを抑えられます。

6 画面との距離は40~70cmでキープ

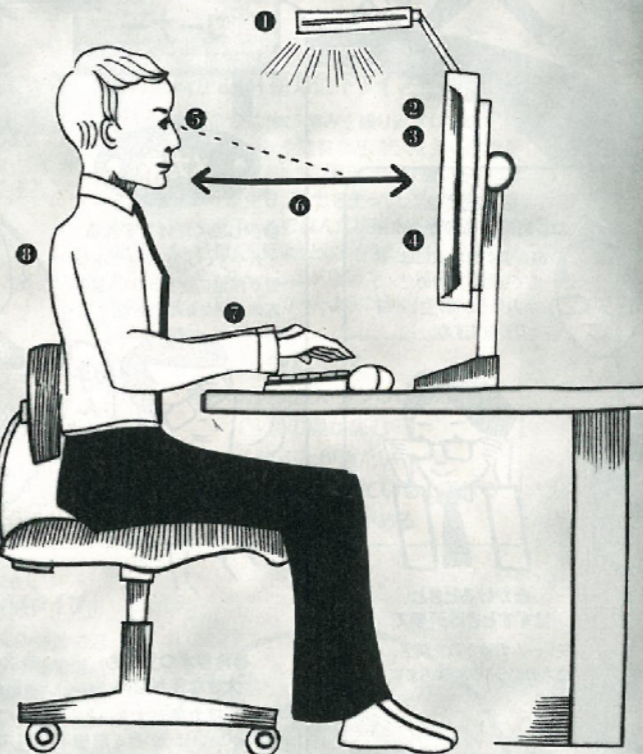
画面が近すぎると目の筋肉の緊張が強まり、疲れが生じます。また目を見開いて凝視するため、まばたきの回数がさらに減ってドライアイをまねくことも。画面とは適正な距離をとり、目が少しでもリラックスする状態をキープして。画面から受ける光の刺激も弱まります。

7 キーボードの位置は手前から15~20cmあけて

キーボードが体に近すぎると、どうしても肩に力が入り、コリをまねいてしまいます。全身の血行が悪くなるので、目の筋肉にも酸素や栄養がいきわたらなくなるうえに、頭痛などのトラブルをまねくことにも。キーボードは机の端から15~20cmあけて置き、腕を置くスペースをつくりましょう。

8 背すじを伸ばして

前かがみや猫背の姿勢は目が画面に近くなるうえに、下から上を見ることで、目の開きが大きくなりドライアイをまねきます。椅子に深く腰かけ、背もたれにかるくもたれて背すじを伸ばして。体をなじって作業すると、首や肩が疲れやすくなるので、モニターは体の正面に。



これは×!

キーボードや画面が近すぎる



姿勢が悪い



暗い場所での作業



画面が正面にない



パソコン作業は、
疲れ目をまねく最大原因のひとつ。
当館では、みなさまの目を疲れから守る
8つのポイントを展示してまいります。
「1時間たったら10分休む」を
心がけてください!

