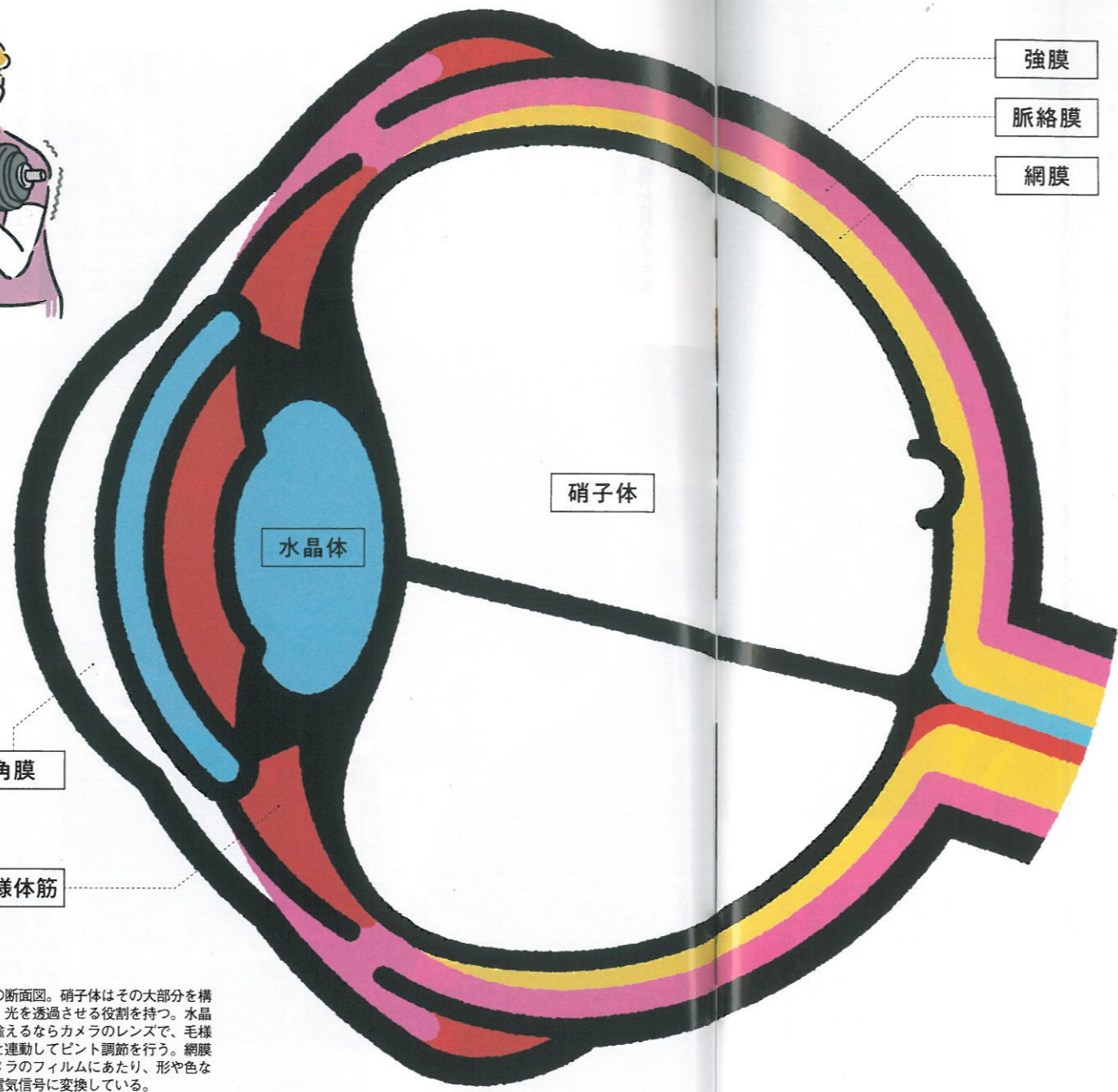




目にも筋肉がある。当然、ケアも必要。

スポーツや筋トレの経験がある人なら、運動で使った筋肉をストレッチやケアなどでほぐすのは当たり前に行っているはず。それは目にとっても同じこと。酷使したら緊張を緩めたくて休ませよう。



角膜

毛様体筋

眼球の断面図。硝子体はその大部分を構成し、光を透過させる役割を持つ。水晶体はカメラのレンズで、毛様体筋と連動してピント調節を行う。網膜はカメラのフィルムにあたり、形や色などを電気信号に変換している。

やスマホ中心の生活は目の血流悪化の大きな原因です。そんな疲れしている目ほど、ビジョントレーニングなどで動かして血流を改善しないといけないし、ホットタオルなどで温めるのも効果的。皆さんがよくやっている肩や腰のケアと考え方は同じなんです。

「目には心と皮剥くと血管まみれの組織です。そして目の機能そのものも血の巡りが大きく影響していて、血流が悪くなると、とたんに機能が低下してしまう。パソコン

いる。つまり目のピント合わせは筋肉が伸び縮みを正しく繰り返すことで成り立っているのだ。しかしパソコンやスマホなど、ごく近くを見る作業が長時間続くと、この毛様体筋がギョツと縮んで緊張状態を強いられる。凝りが生じた毛様体筋は硬直し、遠くを見ようとしてもなかなかピントを合わせられなくなるのである。もうおわかりだろう。他の大きな部位の筋肉と同じく、目の筋肉だって意識的に動かしてあげないと柔軟性が失われ、本来の機能を発揮できないのである。

ただし、日常の酷使から眼球やそれを支える筋肉が硬直した状態で、いきなり目が痛くなるほど激しく眼球を動かすことは避けた方がいい。場合によっては硝子体剥離や網膜剥離といった眼病につながるケースも考えられる。ビジョントレーニングや眼球運動は、まずはストレッチ程度に捉えて無理のない範囲で行うこと。また、医師や専門家などに指導を受けて行うことをオススメする。

でも、ただでさえ疲れている目を鍛えたら、もっと疲れれるのでは？

目の話 4

疲

れ目はなるべく動かした方がいいよと昔は言われて、それよりも早く布団に入ってさっさと目を瞑った方が目が休まる、という人もいるだろう。確かに疲れ目を動かしたらさらに疲れる気も……。スマイル眼科クリニックの岡野敬さん、実際のところはどうか？

「目は心と皮剥くと血管まみれの組織です。そして目の機能そのものも血の巡りが大きく影響していて、血流が悪くなると、とたんに機能が低下してしまう。パソコン



眼科医 岡野 敬さん
●おかの・たかし 1970年生まれ。杏林大学医学部卒業後、多くの病院で勤務医として外来医療と手術を行う。2003年から横浜・青葉台のスマイル眼科クリニック院長に。日本眼科学会会員。www.smile-eye.com

目

が疲れたらとりあえず目薬をさす。最近は一〇〇〇円以上の高価格帯目薬をドラッグストアで見かけるけど、「高い目薬ほど、きつと目にいい成分が入っているんでしょ？」とすぐに飛びつくのは考えもの。そう話すのはスマイル眼科クリニックの岡野先生。

中にはネオスチグミンメチル硫酸塩という成分を含むものがあり、すが一時的にピントが合わせずくなる一方で、血管と瞳孔を収縮してしまう作用を持っています。それを細かいのが見えづらくなったり、視界が暗くなる恐れがある。他にも、清涼感をもたらすべくメントールを配合しているタイプも要注意。スツツするのはいい

目の話 5

目が疲れたら効く目薬が欲しい！

涙に近い成分を足すのが一番！

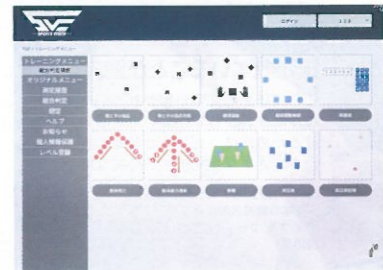


《ソフトサンティア》涙液に近い性質を持った人工涙液で、目の乾きや異物感などの不快な症状を改善する。すべてのタイプのコンタクトレンズをしたまま点眼できるのもポイント。5ml×4本入り950円。◎参天製薬 0120-127023。

ビジョントレーニングって面白そう！と飛びついたはいけど、飽き性ゆえ3日も経たずにやめちゃった。そんな人は東京・日比谷の「ニューtralワークス、ヒビヤ」へ。ここでは最新のビジョントレーニングマシン「V TRAINING」を体験できるのだ。

タッチパネル付きのサイネージモニターに映し出されるトレーニングメニューは全部で10種類。目を自由に素早く動かしたり、目から入った情報を正しく処理したり、情報に合せてカラダの動きをコントロールしたり。それをこなすうちに自然と視覚能力が養われていくというわけ。

「V TRAINING」はスポーツの能力向上はもちろん、パソコンやスマホの操作によって疲れ切った目のケア方法としても活用できるのがポイント。凝り固まっ

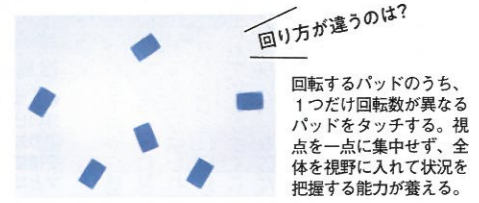


「V TRAINING」のエクササイズは動体視力が必要な「高速系」、視野の広さと周辺視が問われる「視野系」、そして正確な判断力が問われる「認知系」に分類され、子どもからお年寄りまで活用できる。

た目の筋肉の動きをスムーズにし、眼球疲労の軽減が期待できる。さらには目の周りも緩められるのだから試してみたい手はない。近辺にオフィス密集地の多い日比谷という土地柄でもあることだし、仕事終わりに一杯……の前にビジョントレーニングで目と脳をリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか？

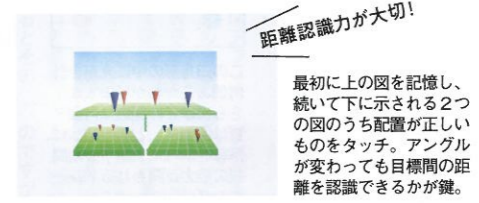
目の話 3

東京都心に「視るチカラ」を鍛える場所がある。



回り方が違うのは？
回転するパッドのうち、1つだけ回転数が異なるパッドをタッチする。視点を一点に集中せず、全体を視野に入れて状況を把握する能力が養える。

瞬時にインプット！
一瞬だけ表示される6桁の数字を記憶し、その数字をタッチで入力。わずかな時間に多くの情報を得ることで、次の動作での適切な判断が可能に。



距離認識力が大切！
最初に上の図を記憶し、続いて下に表示される2つの図のうち配置が正しいものをタッチ。アングルが変わっても目標間の距離を認識できるかが鍵。

点滅順を記憶せよ！
ターゲットが順番に点滅するので、点滅順を記憶。点滅が終わったら視点はそのままに点滅順にターゲットをタッチする。周辺視の能力向上に。

info ニュートラルワークス、ヒビヤ

ビジョントレーニングのほか、パーソナルストレッチや「InBody」によるカラダの数値測定サービスもある。東京都千代田区有楽町1-1-2 東京ミッドタウン日比谷3階、☎03-6273-3866。◎11:00~21:00。定休日は施設に準ずる。

世界的ゲーマーの目は、どう使われているんだろう。

日

タスマンゲームなどに興じる僕らだけれども、プロとの差はどこにあるんだろう。そんな疑問が湧いてきた。大規模な大会も開催され、ネット中継に全世界のゲーム好きが熱狂する。そうした大会を転戦するプロゲーマーであり日本の第一人者の梅原大吾さんに話を聞いた。

「格闘ゲームはコマンド世界でも反応が遅れると倒される世界。さらに、映像が年々グラフィカルになっていくこともあり、対戦中に見えないといけない箇所がとて多いんです。基本的には対戦中、瞬きをしないよう心がけています」

キャラクターの実力はプロゲラミングされているため、これ以上上げようがない。そこで梅原さんは、相手よりも一瞬早く攻撃を繰り出すべくキックやパンチの反復練習を行い、精度をひたすら高めるのだ。当然、その際も瞬きはしないというから凄い。

「もちろん日常生活では瞬きしますよ。でもゲームをやる際に目を開きっぱなしにするのはもはや習慣。頭がゲームモードに切り替わっている間は気がつきませんね」とはいえ、ゲームが終わればドツツと疲れが襲ってくるという。「絶えず目から情報の洪水が入ってくる状態なので疲れはありませんよ。何時間も練習していると充血してしまいます。格闘ゲームを運動に喩えると、陸上の100m走を延々と繰り返すようなものです」そんななかで、目のケア方法はいろいろと試してきた。

「個人的には、目薬はその瞬間の清涼感だけが感じられなくて長



この日はゲームサロンに向き他のゲーマーと対戦を楽しんだ。左手の薬指と小指でレバーのシャフトを挟み、親指のわずかな動きでプレイヤーを操る「ウメハラ持ち」を駆使。無駄な力がまったく入っていない!



毎日欠かさないのが散歩。「ある時、数百人も呼ぶ講演会を頼まれて、その内容を散歩しながらずっと考えていたんです。毎日毎日内容を考え込んでいたら、1週間でスマホの距離計測が140kmになっていました」

続きませんでした。結局、情報の入り口である目以上に脳の方が疲労が溜まっているんだなと。それに気がついてからはジムのランニングマシンで走ったり、ゲーム中に脳が酸欠状態にならないよう深呼吸したり……。日々の練習も、2時間を限度に必ず休憩を入れて目と脳を休めています。昔は一日中ぶっ続けてプレイしていた時期もありますが、今はせいぜい6時間程度ですね。

「目の前のモニターを見ていたんだけど、視力は関係ないです(笑)。それより大事なのは動体視力。やたら反応が速い他のゲーマーに聞いたら、実は格闘技経験者だったり、パチスロの上級者だったケースも。スロットは目押しと呼ばれる動体視力を駆使するアークニックが重要ですからね。僕はその部分を長年のゲーム経験の中で培ってきたと思っています」

動体視力に関しては平均より上だけ、それは年々衰えるものだから、それと梅原さんは語る。ならば、彼が世界で活躍できる理由はどこにあるのだろうか。

「戦略ですね。戦略の組み立てさえしっかりしていれば、僕たちのレベルなら動体視力は関係ないんです。このキャラクターと対戦する場合はどう戦うか。そういう部分は誰よりもみっちりやっている自信がありますよ。あと目から情報の洪水が入るといっても、経験を重ねるうちにいろいろな情報は自然と流せるようになった。つまり余計なものを入れないことで、目の負担も軽くなる。僕が長年第一線で戦えるのは、そうした経験と戦略が大きいんです」

目の話 7

目が疲れるのは当然。問題はどうかケアするかだ。

梅

原さんの話を聞いて、目の休め方の重要さを改めて認識した。そういえば日本でも、発売されて10年ちょっとで、今や僕たちの目のケアに欠かせない存在となったヒット商品がある。花王の「めぐりズム 蒸気ホットアイマスク」である。目の疲れには蒸しタオルを目元に当ててみる方法(理容室で髻剃り前によくやってくれる)が有名だが、これはそれをいつでも手軽に味わえるアイテム。蒸気の温熱で10分間

目を包み込めば、働き続けた目がじんわり、気分までほぐれていくのだ。スマイル眼科クリニックの岡野先生も「いろんな患者さんにおすすめています」と太鼓判を押す。

もうひとつ、35年前から大勢の人の目のケアに使われてきたのが《超音波治療器 ソニマック》。もともと低周波帯域超音波の美顔器として登場したが、使った人から疲れ目が解消するなどの効果が判明し、臨床試験を重ねた結果、国

超音波でアイケア。国からのお墨付きなので安心!

バックから出せばすぐに蒸しタオル感覚が味わえる!



右は《超音波治療器 ソニマック》。77,220円。©大日技研 ☎03-3565-0341。左は《めぐりズム 蒸気ホットアイマスク》の無香料タイプ(上)と、爽快感のあるメントールinタイプ(下)。各5枚入り476円(編集部調べ)。©花王 ☎0120-165696。

