

が疲れたらとりあえず目薬をさす。最近は100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、きっと目にいい成分が入っているんでしょう?」と「たとえば眼精疲労向けの商品の」「たとえば眼精疲労向けの商品の」が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。

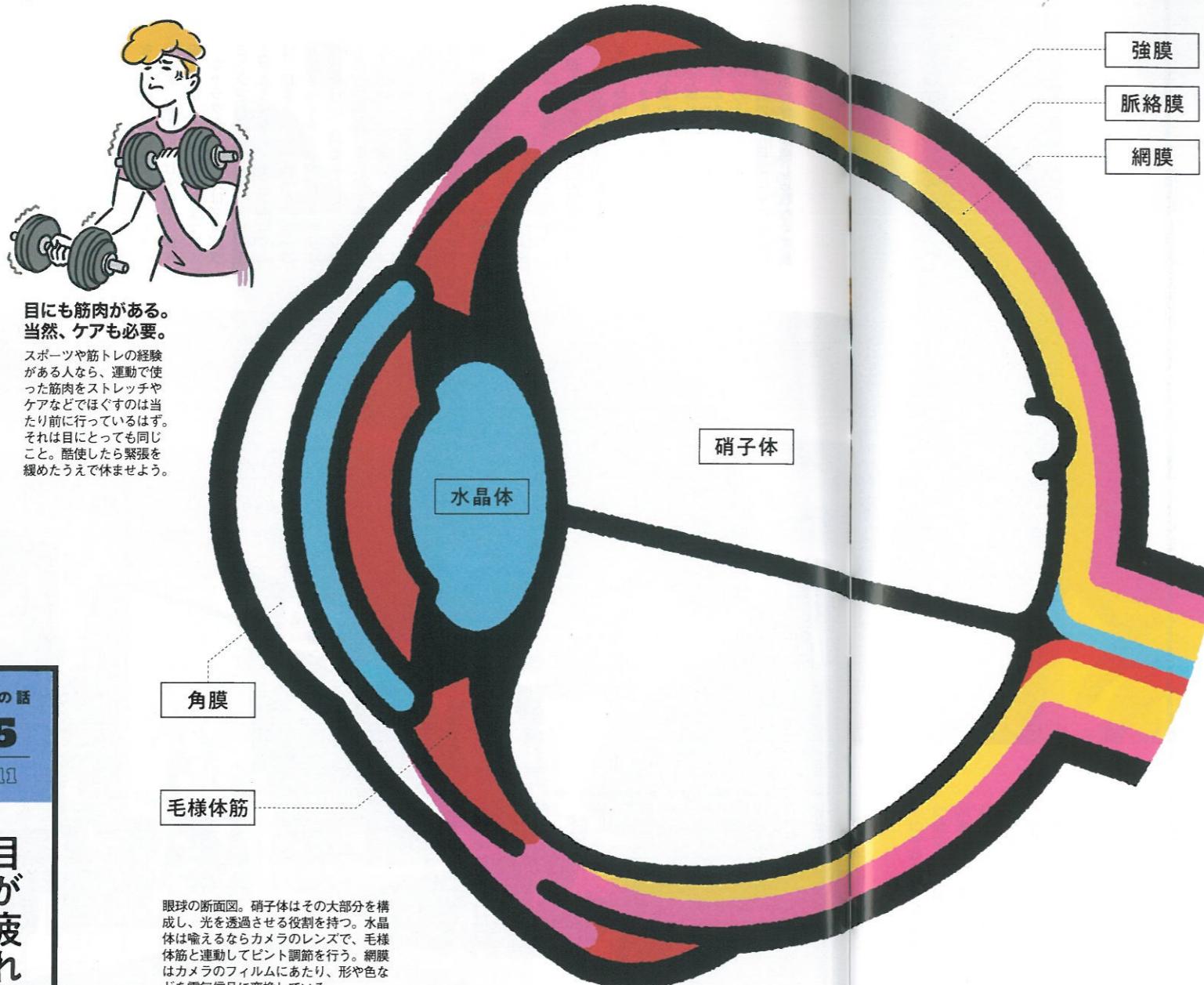
中にはネオスチグミンメチル硫酸塩という成分を含むものがありましたが、一時にピントが合わせやすくなる一方で、血管と瞳孔を収縮してしまう作用を持つています。すると細かいものが見えづらくなったり、視界が暗くなる恐れがある。他にも、清涼感をもたらすべくメントールを配合しているタイプも要注意。スースとするのはい

いのですが、角膜を傷つけるリスクがないとは言えないんです」と

目にとって一番いいのは、涙液に近い成分を足してあげること、と岡野先生。なので目薬選びの際は、価格や素人ではよくわからない成分に惑わされることなく、塩化カリウムや塩化ナトリウムなどができるだけシンプルな成分のものをチョイスしよう。

《ソフトサンティア》涙液に近い性質を持つ人工涙液で、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。

目の話 5 11 目が疲れたら効く目薬が欲しい!



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。水晶体は愈えるならカメラのレンズで、毛様体筋と運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組み合わせて、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

を考え方は同じなんです」

ビジョントレーニングなどで目

を動かすことの目的は他にもある。

それは目の周りの筋肉と一緒にほぐすことだ。

「眼球は内直筋や外直筋など合計

6種類の筋肉に支えられており、

これらは総称して外輪筋と呼ばれて

ています。長時間同じ姿勢でスマ

ホなどの液晶画面を見続けると

と眼球が硬直しますが、そのとき

同時にこの外輪筋も筋疲労を感じ

てしまふ。だからある程度動か

して、外輪筋も伸ばしてあげる必

要があるので」

また、眼球そのものにも立派な筋肉が存在する。それが毛様体筋で、平常時は遠くを見るときにこ

が緩み近くを見るときは縮む

ことで対象物にピントを合わせて

れ目はなるべく動かした方がいいよ」と皆は言うけど、それよりも早く布団に入つ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りに疲れる気も……。スマイル眼科クリニックの岡野敬院長、実際のところはどうなんですか?

「目はひと皮剥ぐと血管もみの組織です。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く。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

疲れ目はなるべく動かした方がいいよ」と皆は言うけど、それよりも早く布団に入つ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りに疲れる気も……。スマイル眼科クリニックの岡野敬院長、実際のところはどうなんですか?

「目はひと皮剥ぐと血管もみの組織です。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く。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

疲れ目はなるべく動かした方がいいよ」と皆は言うけど、それよりも早く布団に入つ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りに疲れる気も……。スマイル眼科クリニックの岡野敬院長、実際のところはどうなんですか?

「目はひと皮剥ぐと血管もみの組織です。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く。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

でも、ただでさえ疲れている目を鍛えたら、もっと疲れるのでは?

目の話 4 11



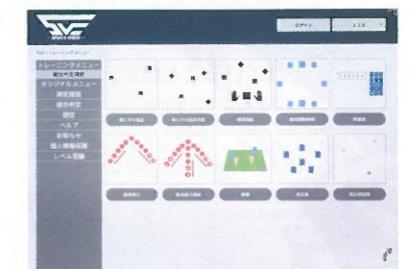
眼科医

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なう。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

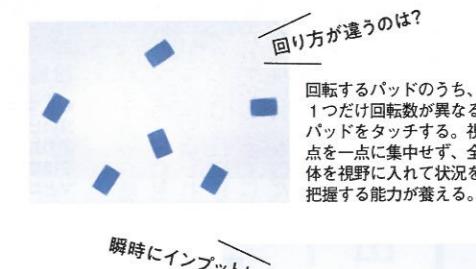
ジョントレーニングって面白いぞうーと飛びいった感じいいけど、飽き性ぬえ3日も経たずにやめちゃった。そんな人は東京・日比谷の「ニュートラルワークス、ヒビヤ」へ。ここでは最新のビジョントレーニングマシン「V TRAINING」を体験できるのだ。

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。自ら入った情報でカラダの動きをコントロールしたり。それらをつなげて自然と視覚能力が養われていくというわけ。

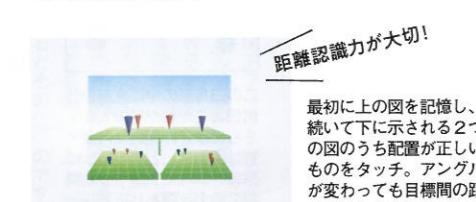
「V TRAINING」はスポーツの能力向上はもちろん、パソコンやスマホの操作によって疲れ切った目のケア方法としても活用できるのがポイント。凝り固まつ



「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。



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プせずに、全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、その数字をタップで入力。わずかな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、続いて下に示される2つの図のうち配置が正しいものをタップ。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プする。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。⑨11:00~21:00。定休日は施設に準ずる。

東京都心に「見るチカラ」を鍛える場所がある。

目の話 3 11

た目の筋肉の動きをスムーズにして、眼球疲労の軽減が期待できる。さらに目の周りも緩められるのだから試してみない手はない。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どう?



ジョントレーニングって面白そーーと飛びいた

3日も経たずにやめちゃった。そ

んな人は東京・日比谷の「ニュートラルワークス、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。自ら入った情報でカラダの動きをコントロールしたり。それらをつなげて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。凝り固まつ

世界的ゲーマーの目は、どう使われているんだろう。

目の話 6 11

日 タスマホゲームなどに興じる僕らだけでも、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。

「格闘ゲームはコントローラー好きが熱狂する。そこには年々グラフィカルになっていくことがあります」

キャラクターの実力はプログ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よ。でもゲームが終わればドンドン疲れが襲ってくるという。「絶えず自ら情報の洪水が入ってくる状態なので疲れはあります。何時間も練習していると充血していますし。格闘ゲームを運動に喰えると、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しか感じられなくて長



この日はゲームサロンに出向いた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。」

線で戦えるのは、そうした経験と戦略が大きいんです」

衰える動体視力についてはどうカバーしているのだそう。指の反応を速くする練習を繰り返しやっています。ある映像が目に入ったら指が勝手に動くくらいです。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。あと目から情報の洪水が入るといつもの、経験を重ねるうちに知らない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

続きませんでした。結局、情報の入り口である目に上に脳の方が疲労が溜まっているんだな。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時間程度に必ず休憩を入れて目と脳を休めています。昔は中ぶつ続けてプレーしていた時期もありますが、今はせいぜい1時間程度ですね」

視力は左0・3、右0・5だ。

「目の前のモニターを見ているだけなので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ム

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テクニックが重要ですかね。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ます」

動体視力に関しては平均より上だけど、それは年々衰えるものだと思つて、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。あと目から情報の洪水が入るといつもの、経験を重ねるうちに知らない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

の反復練習」と定義していますが、こうなると相手の実力や動きは関係なく、自分が正しく動きさえすれば勝てるようになります。目指しているのはその究極の領域ですね」

梅原さんは何を見て何を見ないか。その判断や取捨選択能力に秀でているのだ。格闘ゲームはすべて見えないわけじゃない。「新作の格闘ゲームが発売されると、若いゲーマーは3ヶ月程度で強くなる。でも僕はじっくり分析して戦略を練るので、最短でも攻略に2年はかかる。でも長い目で見ると僕のやり方の方が勝ち続けられるんです」

目の話 7 11

目が疲れるのは当然。問題はどうケアするかだ。

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 蒸気でホットアイマスク』である。

目の疲れには蒸しタオルを元に当てる方法(浴室で髪剃り前にやつてもうるさい)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

目元を包み込めば、働き続けた目がじんわり。気分までほぐれていきます。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しています」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』。もともとは低周波域超音波の美顔器として登場したが、使った人から見て、目の疲れ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

から目の医療機器としての製造承認が下りて発売開始。

仕組みとしては1秒間に2万数千回の縦波機械的振動が目の奥まで届いて、細胞や毛様体筋のマッサージ、血行促進や網膜の解像力の増加、また眼筋や自律神経の刺激効果が期待できるとか。なかには使い続けた結果、視力が回復したケースもあるという。いずれにせよ、目のケアには大きく貢献してくれそうだ。目の疲れが深刻な人は使ってみる手もありそうだ。



右は《超音波治療器 ソニマック》。77,220円。左は《めぐりズム 蒸気でホットアイマスク》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。



《アイプロファイラー・プラス》でライターのクロダも計測したこと、右目が昼夜の見え方に差があることが判明。しかし「お使いの眼鏡でも対応できています」(店長の遠藤竜一さん)とのことでひと安心。計測データを用いて《ツアイス》のレンズを作製するレンズ代+16,000円。計測は無料。



有害な光から
目を守ります!

いいメガネですね。
お使いですかね。

視
力検査はしたし、度数は合っている。でも目の眼鏡、時間帯によってどうも見え方が違つたよね。これ結構、見え方があるじゃないだろか。それは検査方法に理由があつて、明るい場所で瞳孔の中心のみを計測する従来のやり方だと、夜見え方が変わるケースも出てくるのだ。それを解消すべく、微に入り細に入り視力チェックをしてくれるのが東京の《イワキメガネ渋谷店》である。

COLUMN

選手の見え方をサポートする技術。

野球やゴルフなど、屋外競技で戦うアスリートは絶えず光の変化にさらされている。個々の目の調子やシチュエーションに合ったアイウェアをコーディネートする業務に長年携わり、日本人メジャーリーガーも信頼を置くのが《マックスアイジャケット》の露木慎吾さんである。「スポーツ用アイウェアといつても、どれがフィットするかは個人差が大きく、良かれと思って着用したタイプが逆に足を引っ張ることもある。視力や目の動き方などを調べ、野球選手の場合、ポジションやナイター、デーラーに応じて複数のレンズを使い分けてもらうなど、きめ細かくアドバイスを行います。どんな光の状況でも選手が見えづらさを感じることなく、ボテンシャルを発揮してもらうのが一番の喜びですね」



オレンジのレンズはブルーライトを大幅にカット。屋内射撃競技や野球のナイヤーのLED照明などの眩しさを抑え、集中力を上げる効果もある。

緑のレンズは青や緑、赤色を多く透過して青空をより青く、芝や土色のコントラストを強くして、瞬時に白いボールの認識力を上げる。

計測データは解析され、昼夜ともに見やすい最適な度数が決まつたら、続いてレンズの作製。一般的な眼鏡は度数が0・25刻みだが、《ツアイス》のレンズはなんと0・01刻み。より自分に合った度数がセッティングできる。

レンズが決まったら、さらに《アイターミナル2》という機器で左右の瞳孔の距離やかけた際のレンズの傾き、フレームと目の位置などを計測し、着用時に正しく

視力が出るようにフレームやレン

ズの位置、レンズカーブをセッティングできる。見え方がほぼ完璧にアジャストするだけではなく、

眼鏡なんてどれも一緒にでしゃ、そんな考えはとりあえず捨てるべきで使っても、眼鏡をかけなくて

細かいものを見やすくなったり

使うのもOK。眼鏡型なので

この歪みぶりはちょっと衝撃です。

info

イワキメガネ渋谷店

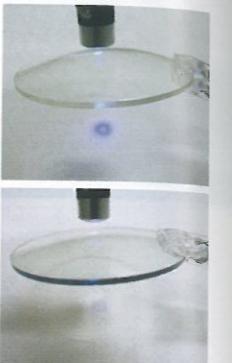
《ツアイス ビジョン フロア》はイワキメガネの中でも渋谷店のみ併設。3Dフォーム計測による専門店独自のカスタムメイドレンズも作成可。東京都渋谷区道玄坂2-9-11、☎03-3463-7511。⑩10:00~20:00、年始を除き年中無休。

目の話
10
11

どんな状況でも見やすい一本を求め、最新技術を備えた眼鏡店へ。

目の話
10
11

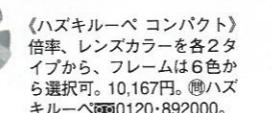
どんな状況でも見やすい一本を求め、最新技術を備えた眼鏡店へ。



UVケアは肌に限らず、なのだ。

紫外線にさらされる時間が長いと黒目の両脇から羽のような白い膜が出てくる。紫外線から目を守る人間の防衛反射だけれども、症状が進むと手術にも。紫外線対策はしっかりと見ていて眼瞼長が伸びてしまふほど近くを注视する機会の多い頃を本に近づけて読書も因だ。先に触れた通り、私は毛様体筋の伸縮によって遠近のピントを合わせるが、近くばかりを見ていると眼瞼長が伸びてしまうと、ピント合わせができなくなつて近視からの回復はほとんど期待できなくなってしまう。

一方の老眼は、誰にも起こり得る眼の老化現象である。代表的なのはレンズの役割を果たす水晶体



《ハスキルーベ コンパクト》
倍率、レンズカラーを各2タイプから、フレームは6色から選択可。10,167円。⑩ハズキルーベ☎0120-892000。

だったら、目をどうやってサボートすればいい?

目の話
9
11

日々の疲れを取れれば、遺伝要因と環境要因があるといわれており、軽度の近視は環境要因が強いとされている。理由はスルーレンズの役割を果たす水晶体は遺伝要因と環境要因があるといわれており、軽度の近視は環境要因が強いとされている。理由はスルーレンズの役割を果たす水晶体

が加齢により徐々に弾力を失い、網膜でのピント調節がうまくいかなくなる症状。すると、近くを見るには毎日眼鏡でカバーでなければなりません。目は悪くなつたら眼鏡でカバーでなければなりません。また毛様体筋が衰えたり、瞳孔の大きさを調節する虹彩という筋肉の縮小により薄暗い場所で見にくくなるのも老眼の特徴だ。しかしスマイル眼科クリニックの岡野敬院長はこう話す。「近視も老眼も、深刻に考える必要はありません。目は悪くなつたときも、常に必要な“いい目”を作つてあげればいいだけのこと。视力信仰は年齢を経たたらあまり意味のあることではないと思います」

まとめ /
近眼と老眼のポイント

- 近眼と老眼はある程度仕方ない
- 「视力がいい=いい目」ではない
- サポート次第で「いい目」は作れる

要は、近視も老眼も大らかに受け入れるスタンスを持てばOKなのだ。そのうえで日々のケアはしっかり行い、必要に応じて眼鏡だけではなく、高性能のルーペを使い分けでもいい。



近視が進まないよう意地でも眼鏡をかけないのはNG!

パソコンやスマホが生活の中心になつた以上、近くを見るのが習慣化してしまつたのは仕方ない。しかし「近視が進むから」と裸眼のままいるのは無意味。適切な度数の眼鏡を使うべし。

目の話
8
11

結局、近眼＆老眼には抗えない？