

# 健康一口メモ

## ～よくある目のトラブル（眼精疲労、ドライアイ）～

2023年2月

生きていく上で必要な情報の80%は視覚からの情報といわれます。情報化社会となり、スマホやパソコン等の電子機器を使用することも多く、視覚からの情報を得る機会は増えています。そのため、目の健康を維持することがますます大切な時代となりましたが、2021年6月に行われた日本眼科啓発会議の調査※1「目の健康に関する意識と行動」で、「現在、健康面で不自由を感じていること」が「目（視覚）に関すること」47.7%と半数近くが答え、最も多かったそうです。

今回は、よくある目のトラブル「眼精疲労」と「ドライアイ」についてお伝えします。

※1 参照：日本眼科啓発会議ホームページ <https://www.eye-frail.jp/profile/>

### 眼精疲労について

目を使い過ぎることで、目だけでなく、全身に疲れを感じるようになり、休息や睡眠をとっても十分に回復できない状態のことを言います。

## 1. 主な症状

### 目の症状

眼が疲れる



涙が出る



充血する



まぶしい



他には、ぼやける・かすむ・眼が痛い・眼が重い・しょぼしょぼするなど

### からだの症状

肩こり・首のこり



頭痛



めまい



### 眼精疲労が起こる仕組み

次の3つの要因のバランスが崩れると、眼精疲労が起こると言われています。

- ① **眼の使用**：眼の使い過ぎの場合
- ② **耐える力**：眼の病気や異常、（ドライアイ、緑内障、屈折異常（近視・遠視・乱視）、老眼など）、全身の病気（糖尿病や神経疾患など）や疲労、精神的な病気等で目への負担に耐える力が弱くなっている場合
- ③ **眼の能力**：眼の病気や異常がある場合、適切に視力矯正されていない場合

## 2. 原因

### • 目の使いすぎ・環境

インターネットや携帯電話などの社会の情報化がすすみ眼にとっては過酷な環境となっている。

### • 眼の病気

近視・乱視	視力が悪かったり、メガネやコンタクトレンズが合っていなかったりすると起こりやすい。ものが見えづらいため、眼を凝らしたり首を前に出す姿勢になったりする。
老眼	
ドライアイ	VDT 作業中は、瞬きが減るため眼球の表面（角膜や結膜）が乾燥する。 *VDT 作業とは、一般的にはコンピューターを用いた作業のこと
緑内障	進行すると視野障害や視力低下を起こすため。
白内障	進行するとまぶしさや視力低下が生じるため。
眼位異常	両目の視線が外側にずれている斜視では、ものを見るときに左右の視線を合わせるのに努力を強いられるため。

### • 精神的ストレス

ストレスがかかると他の病気と同様、眼精疲労も引き起こす原因となる。また、眼精疲労が慢性化するとさらに目に負担がかかり、症状を悪化させる原因となる。

## 3. 眼精疲労の治療

原因を特定することが治療の第一歩です。原因がわかれば、それに対する治療を行います。

例) 目の病気の治療、全身の病気の治療、メガネやコンタクトなどの視力矯正など  
眼精疲労に特効薬はありませんが、ビタミン剤配合の点眼薬等が有効な場合があります。



## 4. 眼精疲労の予防

まずは、眼精疲労にならないようにすることが大切です。次のことを日ごろから意識しておきましょう。

### ① 眼を使う作業時間を短くする。

厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より

- 1日の作業時間が長すぎないようにする。
- 1時間以内で1サイクル サイクルの間は10-15分の作業休止 サイクル中にも1~2回の小休止をとる。

### ② 睡眠不足の解消

睡眠不足の解消は大切です。まずは睡眠不足にならないよう、寝る前のテレビやスマホはやめましょう。

### ③ 定期的にメガネやコンタクトの調整を行う。

定期的に個人の目の状態（左右差等）に合わせた適切な矯正を行いましょう。

### ④ 目を使い過ぎたら…

- 目の周りを温める：蒸しタオルやアイマスク等で温めてみましょう。
- 目の周りを軽くマッサージ：眼球は圧迫せず、目の周りの筋肉をほぐすように軽くマッサージをしてみましょう。
- 目の乾燥を和らげる：意識してまばたきを多くしてみましょう。部屋の乾燥が気になる場合は、加湿器等を利用しましょう。

## ドライアイについて

涙が少なくなったり、涙の性質が変化して、眼の表面に障害をおこす病気です。

### 1. 主な症状

目が疲れる



目がかゆい



目が乾燥する



目が痛い



他にも、目がごろごろする、目が赤くなる、光を見るとまぶしい など

### 2. 原因

眼の表面はいつも涙で覆われていますが、病気やなんらかの原因で涙の量が減ったり、涙の性質が変わることで、眼の表面に涙が溜まりにくくなるのが主な原因とされています。

#### <ドライアイを引き起こす主な要因>

加齢、ライフスタイル（スマホやパソコンを長時間使用等）、生活環境（低湿度、エアコンの使用等）、コンタクトレンズの装用、喫煙、全身の病気（シェーグレン症候群、関節リウマチ等の膠原病）、目の病気などがあります。



### 3. ドライアイの治療

軽い症状であれば、市販の点眼薬等で改善することもあります。一度は眼科を受診し、医師にご相談ください。

治療は、ドライアイのタイプや重症度に合わせた点眼薬の使用や目頭にある「涙点」という涙を排出する小さな穴をふさいで、涙をためる治療などが行われます。

### 4. ドライアイの予防

普段の生活の中で、ドライアイを悪化させる要因を減らすことが大切です。

- ① 生活する場所が乾燥している→加湿器を利用する
- ② パソコンやスマホ等情報機器の作業を行う場合は、長時間の作業の合間にこまめに休憩を入れる等で目を休ませる
- ③ コンタクトレンズを使用している人は、夜間や週末はコンタクトレンズの装用を減らす。

<参考>公益社団法人日本眼科学会「目の病気」<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/>

公益社団法人日本眼科医会「目の病気・健康情報」<https://www.gankaikai.or.jp/index.html>