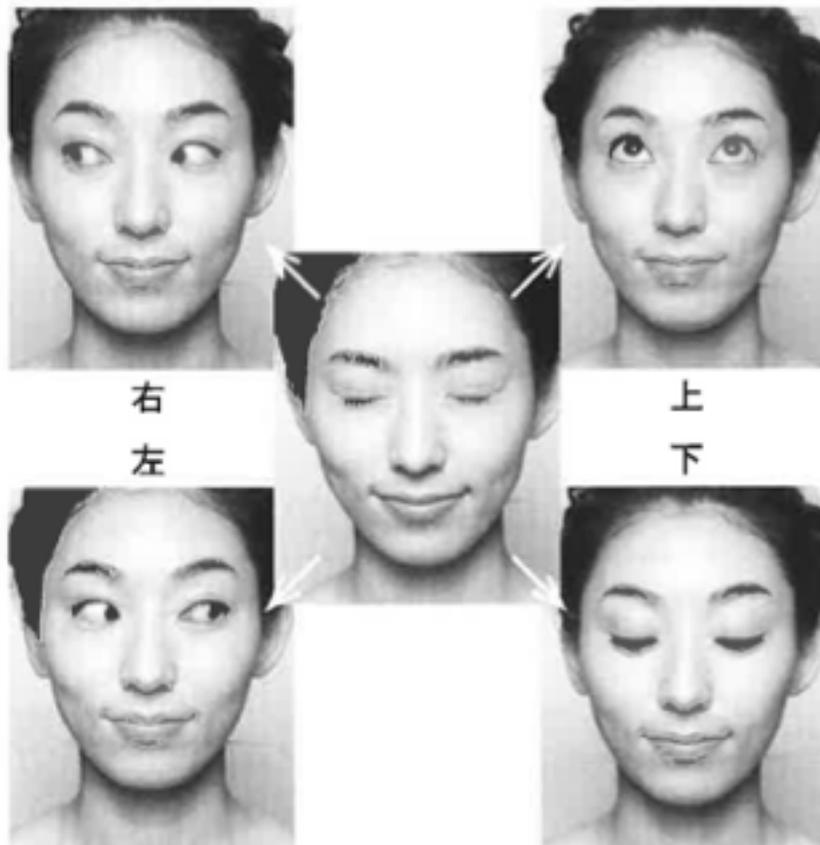


# KENKO TIP

2016年7月1日



## 本気ではじめる「目」のケア

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

目の回りには、説明しきれないくらい「筋肉」と「神経」が集まっています。物を見る、光を感じる、ピントを合わせる、目を閉じる、動かす。目を使うと、手や足と同じように、血行が悪くなり、目の周りのコリが生じます。目の筋肉の疲れは、なかでも脳の神経に速攻で届くので、頭痛、不眠、気分の低下、イライラなど感情の不安定さを引き起こすわけです。

目の疲れが常態化してくると、その人の体調の弱いところに様々な症状が出てきます。例えば、目が疲れて「腰」が痛くなっ

たり、背中痛になったり。血圧があがるとか、血糖値だけが高いという方もいます。

目を特別にケアするなんていうことは、日頃考えていないかもしれませんが、目では身体の中でも非常に大事な部分。私たちが得る情報の80%は目から得た情報です。目の調子が悪くなると、正しい情報も得にくくなります。

目の疲れには室内の照明が大きく関係します。日本に比べて照度が暗い海外は、余計に目の疲れを感じやすくなります。何となく暗いと気持ちも暗

くなってくるのは当然のこと。また、仕事で必須のタブレット、スマートフォン。この青い光「ブルーライト」は一層目の疲れを促進します。この光は、瞬時に網膜まで到達し、視神経の機能低下を引き起こし、脳疲労とも関係するのです。

**目の基本ケアはいたって簡単。**上の図のように、目をぎゅっとつぶったり、顔を動かさずに、目だけを左右上下に動かすことです。朝、昼、晩の3回でも十分です。目の周りの筋肉を鍛えることで、目の疲労を防止します。「目」のケアを習慣に。