

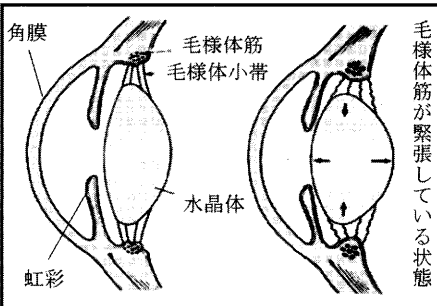
# 眼とメガネの健康情報

## 眼精疲労の原因と予防

最近、疲れ目やそれに伴う視力の低下を訴える人が急増しています。  
主な原因としては

- 一・屈折・調節力の影響
  - 二・ドライアイ
  - 三・知覚神経の影響
  - 四・頭痛
  - 五・高血圧
  - 六・斜視・斜位
- など、このように多種多様なものが疲れ目を引き起こす要因としてあります。

その中で今回は特に注目されている「屈折・調節力の影響」と「ドライアイ」についてお話させていただきます。



### 屈折・調節力の影響

一般的に広く言われる眼精疲労とは、目の毛様体筋という筋肉組織の疲労によって生じます。水晶体がその周りにある毛様体筋の伸縮によって厚みを変化させ、網膜に焦点を合わせるのが調節のメカニズムです。しかし現代社会のように近くを長く見続ける生活において、毛様体筋の緊張状態が続くことが原因となり目が疲れてしまいます。

「屈折・調節力の影響」を軽減させるためには、パソコン作業中も時々遠くや近くを交互に見て、毛様体筋を固定させないようにします。自分の指先を見て、はなれた壁や窓の外にゆつくりと視線を移します。これを、2〜3回繰り返すだけでも効果があります。

### ドライアイ

最も注意したいのは深夜の乾燥した部屋でのパソコン作業です。しかも、コンタクトレンズを装着してい

ると危険度はさらに上昇します。

人間が一分間にする、まばたきの平均回数は約20回と言われています。しかし何かに集中している間、例えば読書時は約10回、パソコン作業時は約6回とまばたきの回数は減少します。「ドライアイ」は、このようにまばたきの回数が減ることによる涙不足が原因で起こります。特に、涙に含まれる「脂分」の不足が問題になります。

この「脂分」は、まばたきをする時上下まぶたにあるマイボーム腺という穴から出てくるもので、涙の表面に浮かんで薄い膜を作り、涙の蒸発を防いでくれます。「脂分」が不足してくると涙がすぐに蒸発してドライアイに進行します。

「ドライアイ」を軽減させるには、部屋の湿度を一定に保つようにします。そして、パソコン作業時は画面と目の距離を50センチほど離し、最低一時間に一回以上は目を休め、遠方をみる機会をつくるようにします。ディスプレイ画面の輝度とコントラストを控えめに落とすことも大事です。

## 今月のコラム

1年ほど悩んでいた末、昨年クリスマスに念願の「P-touch」を購入しました。

元々パソコンもマック愛用者で機械好きの私としては、本当は「ipone」が欲しかったのですが、結局ソフトバンクからの発売となり、ドコモを10年以上使用していると乗り換えも出来ず、ドコモからの発売も当分なさそうなので踏ん切りをつけました。

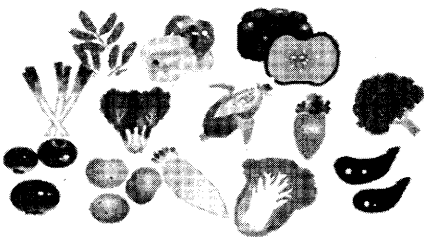
現在使用している携帯電話でも通話はもちろん、スケジュールや住所録、音楽やワンセグ、ビデオ観賞と様々なことが出来ますが、音楽専用プレーヤーが欲しくてというより、マックの音楽プレーヤーならもっと楽しい事が出来るだろうと

いう期待からでした。

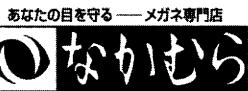
結果からいうと、買って正解でした。私はマックでスケジュールや住所録を管理しています。さすが同じ会社、ソフトの相性も良くそのまま無事に今までのデータもスムーズに活用出来ました。画面も大きいのでちょっとしたデータも表計算ソフトで簡単に管理出来るし、ソフトをインストールすることで国語・漢字辞書、郵便番号検索など様々なことが出来ます。新聞も毎日出勤前にダウンロードして通勤中に読むようになりました。

## 疲れ目に効く栄養素と食べ物

- ビタミンA…人参・かぼちゃなど
- ビタミンB1…豚肉・大豆など
- ビタミンB2…レバー・乳製品など
- ビタミンC…柑橘類など
- アントシアニン…ブルーベリーなど



ベターなものよりベストなものへ



Optical Shop  
**Nakamura**



メガネ作りは、  
知的で高度な技術の  
作業です。

**中山駅前店**

区役所  
2P  
対面のなかもら  
1P  
至 東神奈川 中山駅 至 町田

〒226-0014 横浜市緑区台村町290  
☎(045)931-2499(代) AM10:00~PM8:00  
<年中無休> 中山駅前店1・2階2店舗 (1期閉鎖)

**鴨居駅前店**

対面のなかもら  
至 東神奈川 鴨居駅 至 町田

〒226-0003 横浜市緑区鴨居1-7-1  
☎(045)933-0003(代) AM10:00~PM8:00  
<年中無休>

**ららぽーと横浜店**

西立体的なかもら  
3F  
対面のなかもら  
至 東神奈川 北立体的なかもら  
1F  
至 東神奈川

〒224-0053 横浜市都筑区北町4036-1(3F)  
☎(045)414-2424(代) AM10:00~PM9:00  
<年中無休>