

# パソコン作業で慢性化しやすい眼精疲労やドライアイを軽減する「湯飲み蒸気法」

慈恵会医科大学前助教授・上野毛眼科院長

かまだよしお  
鎌田芳夫



「過矯正に要注意」と鎌田先生

## 現代人の眼精疲労の二大元凶

目が疲れた、シヨボシヨボするといったことは誰にでもよくありますが、一晩寝れば消えることが多いものです。こうした一過性の目の疲れは「眼疲労」と呼ばれ、とくに気にすることはありません。

しかし、何日も同様な症状が続き、それが目ばかりでなく体にさまざまな悪影響をおよぼすこともあります。

これを医学的には「眼精疲労」と呼び、単なる目の疲れである「眼疲労」とは区別しています。

眼科医にかかるかどうかの目安として、知っておいたほうがいいでしょう。

また、眼精疲労というのはいつの症状で、それ自体が病気ではありません。症状には必ずならかの原因があります。目の使いすぎ、ドライアイ、場合によっては緑内障のサインかもしれない。

ですから、眼精疲労を単なる疲れ目と甘く見ないほうがいいでしょう。早めに眼科医の診断を受け、原因を明らかにして取り去ることが大切になります。

眼精疲労は、昔から眼科医の主な治療対象でした。しかしな

がら、眼精疲労の患者さんが最近ふえていることは確かです。

コンピュータ作業の増大やコンタクトレンズ使用者の急増、ストレスの増大といった時代背景と無関係ではありません。その意味で、眼精疲労は現代病の一つといえるでしょう。

眼精疲労を主に訴える患者さんを診断するとき、真つ先にチェックするのは、重大な眼病の有無です。緑内障では、眼精疲労のみを症状とすることがあるので、注意が必要です。

白内障、斜視や斜位、眼瞼下垂（まぶたが垂れ下がってくる病気）なども、眼精疲労の原因

になります。また、眼精疲労の主な原因として、ドライアイも多くみられます。

ドライアイは、涙の分泌機能が悪くなって、眼球の表面が乾燥する病気です。まばたきが少なくなると目の過緊張が続き、そのぶん疲労も激しくなるのです。

眼精疲労の背景となる眼病がなければ、生活習慣のチェックが必要になります。

生活習慣による眼精疲労の要因はいろいろありますが、最も多いのがVDT（画像情報端末）症候群と、メガネやコンタクトレンズの不具合です。私の臨床経験から見ても、この二つの原

## スッキリ！ いますぐできる眼精疲労対策

### ★温める★

お湯を入れた湯飲みを2つ用意し、その湯気で目の周囲を温める。



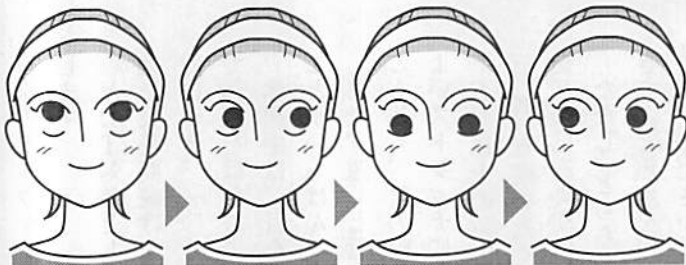
温かいタオルをまぶたの上のにせる。

まぶたの上に温かいシャワーを数分間当てるのも効果的。

肩こりがあればドライヤーの温風を肩や首すじに当てるとよい。肩こりが解消することで、目の疲れが取れることも少なくない。

### ★眼球体操★

両目を見開いて、上下左右に大きく回す。右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて少し休む。



### ★ツボのマッサージ★

目のまわりの骨を指で押さえ、気持ちいいと感じるところを少し強く押さえる。ただし、眼球を強く押さえつけるのは厳禁！

手の親指と人さし指の間にある「合谷」のツボを反対の手の親指で押しもむのも効果的。



こめかみや首すじには、目の疲れや肩こりに効くツボがある。



湿った蒸気が心地いい

因が大半を占めているといっているでしょう。

### ①VDT症候群

VDT症候群とは、パソコンや携帯電話などの画像情報端末を長時間使い続けることから起こる体調不良のこと。眼精疲労は、その代表です。

VDTによる目の疲れはテレビとは比べものになりません。テレビは画像を漫然と追っているだけですが、VDTでは、目を凝らして画面から必要な情報を採し、理解し、入力するといった複雑な作業を伴います。

その間、より正確に作業を進めるために、目は画面を凝視

して緊張しっぱなしですから、疲労が倍加するのも当然です。また、まばたきも極端にへるため、ドライアイにもなりやすくなります。

### ②メガネ、コンタクトの不適正

不適正なメガネやコンタクトレンズも、眼精疲労の大敵です。合わないメガネやコンタクトレンズを使っている人がいかに多いか、ビックリするほどです。

安易な検査によって過矯正されたものを使い続けていることが、眼精疲労を引き起こすことも多いようです。

物が見えるからといって度が強いレンズで矯正するのは、決してよいことではありません。普通以上に調節せざるを得なくなり、目は常に負担を強いられるからです。

メガネやコンタクトレンズを適正にただけで眼精疲労がすっかり取れた、という患者さんも少なくありません。

最近、過矯正のコンタクトレンズをまとめ買いして使い続け

たために眼精疲労になった患者さんもいました。適正なレンズを使用するためには、きちんとした検査や定期的な検査ができて眼科医を受診してください。

### 湯気の熱で目の緊張をほぐす

眼精疲労の予防や改善には、日常のセルフケアも効果を発揮します。

VDT対策としては、まず作業を長時間続けないこと。一時間につき、一〇分程度のペースで休憩をはさむようにします。

休憩中は、目を閉じて休めることがいちばんです。

また、遠くと近くを交互に見る方法も、目の緊張を取るにはよいストレッチになります。

五メートル以上の遠方の目標物と、三〇センチ程度の近くの目標物を、交互に見るようにします。

ただし、どちらを見るときも、きちんと焦点を当てて見るようにしてください。一〇〜二〇回もくり返せばいいでしょう。

ところで、ドライアイによる眼精疲労に、私がよくおすすめしているのが「湯飲み蒸気」です（上の写真と七三ページの図を参照）。

湯飲み蒸気は、温罨法（ホットパック）という治療法を、家庭用に応用したものです。温熱で、目の周囲の血行をよくして、緊張をやわらげます。

目を温める方法としては、蒸しタオルをまぶたの上から当てる方法が気持ちいいのですが、すぐ冷めるのが難点でした。

湯飲み蒸気のやり方は、湯飲み二つにお湯を入れ、その湯気を目に当てるだけです。まぶたは閉じておいたほうがよいでしょう。湿った温熱で、眼精疲労が心地よくほぐれていきますから、ぜひ試してみてください。

目に湯気を当てるのは、二〜五分程度でいいでしょう。

くれぐれも、目が湯飲みに直接ふれないように、お湯が目や顔にかからないように、注意してください。