

『目』の秘密

パソコンやスマートフォンの使用が今や当たり前となった現代。目に及ぼす影響もこれまでとは変わってきています。視力低下はもはや大人だけの問題ではなく、子どもたちにも早い段階で影響が出ています。今回は、「目」についての基本情報と視力低下を防ぐ方法、怖い病気まで幅広くご紹介をしていきます。

知っていますか？

目の仕組み

目は眼球と視神経、それにまぶたや涙腺のような眼球付属器から成り立っています。眼球は「眼窩（がんか）」という骨のくぼみの中におさまっていて、視神経で脳に連絡しています。眼球は、成人では直径24ミリのほぼ球型をしており、外側の壁となかみとに大きく分けられます。



角膜

目の窓の役目。表面は涙の層でおおわれ、眼球保護の他、外から目に入った光線を屈折させるレンズ機能も果たしています。

水晶体

厚さを変え、網膜に映る像のピントを合わせる働きをします。角膜と同じく透明。

網膜

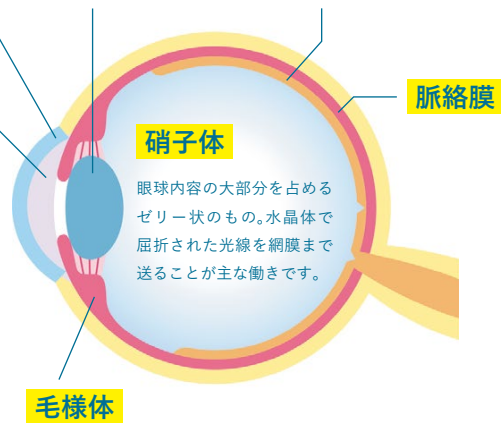
1番内側の膜。網膜には光を感じ、その強さ、色、形などを識別する視細胞があります。

前房

角膜と水晶体・虹彩で構成される空間。毛様体から分泌された房水で満たされています。

虹彩

角膜とおして茶色に見える茶目の部分。外から眼球に入る光の量を加減しています。



現代人の目の悩み

現代人はスマートフォン、タブレットなどで物を近くで見る習慣がついているため、近視の方が激増しています。特にお子様世代から多くなっていることは大きな問題です。子どもは成長期に身長が伸びることと同様に目も成長します。外遊びが当たり前だった頃と比べると、今はお家の中のゲームやYouTubeを見ることが増え、外で太陽の光を浴びることが少なくなり、鬼ごっこなどで遠くのものを見ることも少なくなることで、目への負担も大きくなり、それが目の成長の妨げにもなっています。(外出自粛で家にいることが増えたことも要因の一つでしょう)

同様に大人もパソコン作業が当たり前になったことで目への負担が変わっています。特に去年から今年にかけては、会社に行かず在宅ワークをする方も増えたことで、自宅内での作業環境が目には及ぼす影響がそれぞれにあり、眼精疲労やドライアイなどの症状をきたしています。



#POINT パソコン作業環境に取り入れたい『5K』 『5K』とは5つのK **空調・光量・距離・角度・休憩** を指します。

光量

部屋の光は時間帯により明るさが変わり、眼精疲労の原因となります。遮光カーテンを引くなどして光量が常に一定になるように心がけましょう。パソコン画面と周囲の光に差がないようにすることも目に負担をかけないために大切です。

休憩

目を閉じること、画面から離れて散歩をしたりして遠くを見ること、ホットタオルなどで目を温めることの3つが効果的です。



空調

目が乾かないようにエアコンや夏の扇風機などの風が顔や目に直接あたらないように風向きを調整しましょう。



距離

椅子に深めに腰掛け、背筋と首を伸ばした状態でパソコン画面と目の距離は30～40cmが理想です。スマホも最低30cmの距離を取ると良いでしょう。

角度

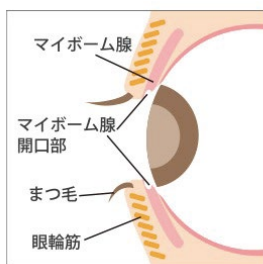
画面を見る角度は水平視線よりやや下のだいたい80度くらいが理想といえます。やや下を向くことで涙の蒸発も防げます。

ちょっと豆知識

デスクワーク等で画面を注視していると、通常1分間で15～20回ほど行うまばたきが、約1/10から半分へ極端に減ってしまいます。

Check!!

ご存知ですか？ドライアイの仕組み『マイボーム腺』



そもそも「ドライアイ」の症状には、2つの原因があります。
1つは、涙の出る量が少なくなること。これは、涙液分泌減少型（もう1つは、涙の質、つまり目の油膜不足により目が乾きやすくなること）でおこる場合です。（涙液蒸発亢進型）
実はドライアイになる方の約8割は後者が原因です。そこで登場するのが「マイボーム腺」です。マイボーム腺はまぶたの中（まつげの生え際あたり）にあり、目が乾かないように目の表面に張る油膜を分泌し続けています。このマイボーム腺の出口が細菌の感染などにより油が詰まってしまふことで、涙のなかの脂分のバランスがくずれ、目が乾きやすくなったり、涙目になったり、炎症が起きたりします。これをマイボーム腺機能不全(MGD)といいます。
対策としては、ホットタオルで目の周りを温めて、マイボーム腺開口部の脂分を溶かしてあげること。女性はお化粧残りなどの汚れが詰まってしまうことも原因になるので洗顔の際は汚れをしっかり落とすこと、そして軽くマッサージをしてあげると良いでしょう。改善がされない場合は、眼科を受診されることをお勧めします！

放っておくと怖い 『目』の病気

目の病気は様々あります。すでにご紹介しているドライアイや眼精疲労をはじめ、角膜炎、結膜炎、緑内障、加齢黄斑変性、アレルギー性結膜炎（花粉症など）、VDT症候群、感染性結膜炎、感染性角膜炎、ものもらい、網膜剥離、白内障など。そのなかでいくつかの病気を紹介します。



01～03に当てはまったら

ドライアイ・眼精疲労かも!?

ときどき遠くを見て目の筋肉を休ませたり、涙に近い成分の目薬をさしたりするなどして、目をいたわりましょう。

04～07に当てはまったら

水晶体に問題アリ!?

水晶体はカメラのレンズに相当し、ピントを合わせる働きをする透明な組織です。年齢とともにこの水晶体が硬くなると、細かなピント調節がしにくくなり、「ピントが合いづらい」という症状が出てきます。これが老眼です。

08～10に当てはまったら

網膜や黄斑部に障害が!?

「ものがゆがんで見える」という症状がある場合は、代表的な病気として加齢黄斑変性や糖尿病網膜症、網膜はく離などがあります。

11～12に当てはまったら

緑内障の可能性

「ぼやけて見える部分がある」「視野が狭くなった」という症状に当てはまる場合は、緑内障など視神経に関わる病気の可能性があります。最悪の場合、失明につながるおそれがありますので、「見え方が今までと変わった、おかしい」と感じたら、眼科を受診することをおすすめします。

#CHECK

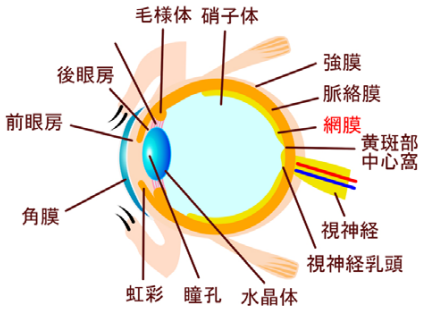
あなたの目は大丈夫？

EyeS チェック

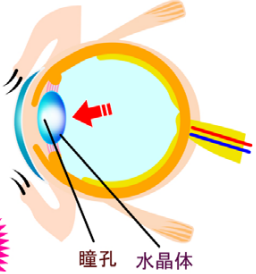
- 01 目がショボショボする
- 02 目の奥が痛い
- 03 目が乾く・ゴロゴロする
- 04 ピントが合いづらい
- 05 目がかすむ
- 06 以前よりまぶしく感じる
- 07 レンズの度数を変えても見えにくくなった
- 08 ものがゆがんで見える
- 09 字の一部が欠けて見える
- 10 字が大きく/小さく見える
- 11 ぼやけて見える部分がある
- 12 視野が狭くなった

白内障

《正常な目》



《白内障》



水晶体がにごる

本来透明である水晶体はタンパク質でできているのですが、そこに加齢や病気によって濁りを生じている状態を白内障といいます。その濁りのためにすりガラスを通してものを見ている状態となり、視力が低下したり、乱反射によってまぶしく感じたりします。

年齢と共に進行していく加齢性ものの割合がほとんどですが、中にはアトピー性疾患、糖尿病などの全身疾患、高度近視、薬物使用(ステロイド等)により比較的若い年齢で進行するものもあります(小さいお子様でも目のこすり過ぎにより慢性的に濁りが進むことも)

糖尿病網膜症

コロナ禍のために運動不足の方が非常に増えております。そしてアルコール・お菓子などの「食べ過ぎ飲み過ぎ」により特に若年の糖尿病の発症が増えています。そのため「糖尿病病との合併症で「糖尿病網膜症」が増えており、ひどい方は視力低下、かすみ目になっていきます。発症する方の傾向としては、毎年の健康診断を受けていない人が多いように思えます。日頃の生活習慣の見直しはもちろん、ご自身の体調

アレルギー性結膜炎 (花粉症など)



昨今では花粉症の患者さんが多くなっています。同時に増えているのがアレルギー性結膜炎です。アレルギー性結膜炎とは、目の表面に花粉などのアレルギー(アレルギー反応を引き起こす物質)が付着

して、結膜に炎症を起こす病気です。花粉などが原因の季節性アレルギー性結膜炎と、一年中症状がみられる通年性アレルギー性結膜炎とがあります。

を把握する上でも健康診断は必ず受けるようにしましょう。

[今回の監修は...]
はねもと眼科
院長 橋本幸さん
〒310-0812 水戸市浜田1-4-6
Tel:029-233-0011

