

近視と疲れ目の関係

監修：吉野眼科クリニック 院長 吉野 健一 先生

ものを見るしくみと近視の種類

私たちがものを見ているときの映像は、外から入ってきた光が網膜で像を結んだものです。この像をどこで結ぶかは角膜や水晶体の屈折、眼球の長さ(眼軸長)で決まります。水晶体はチン小帯に支えられて眼球内に浮いている状態で存在し、チン小帯からつながった毛様体という筋肉の弛緩や収縮によって厚みを変化させてピントを調節しています。

同じ屈折力の場合でも角膜から網膜までの長さである眼軸が違えば像を結ぶ位置も変わります。

網膜にきちんと像が結ばれてピントが合っている状態を「正視」といい、それに対して「近視」は網膜より手前に像が結ばれてしまう状態を指します。近視は目の屈折異常によって起こり、次の2種類があります。

●軸性近視

眼球が奥に長く成長することで眼軸も長くなり、焦点が網膜より手前になる状態。

●屈折性近視

角膜や水晶体のカーブがきつくなり、屈折が大きくなることで焦点が網膜より手前になる状態。

子どもの近視の増加

近年、子どもの視力は著しく低下し、近視の進行が加速度を増しています。視力が0.1以下になる子どもも多く、大人が30～40年かけて進行させた近視にたったの10歳程

度で到達しているのです。

平成21年度の学校保健統計調査(文部科学省)を見てみると、12～14歳の中学生の裸眼視力は、「1.0未満～0.7以上…12.5%」、「0.7未満～0.3以上…18.0%」、「0.3未満…22.0%」となっており、合計すると52.5%と中学生の半数以上が近視であることが分かります。さらに年齢別の割合は次のようになります。

〈裸眼視力が1.0未満〉	○幼稚園…24.9%
	○小学校…29.7%
	○中学校…52.5%
	○高等学校…59.4%
〈裸眼視力が0.3未満〉	○幼稚園…0.6%
	○小学校…7.3%
	○中学校…22.0%
	○高等学校…27.7%

これらのデータを見ると、中学生の近視が多いことだけではなく、視力が0.3未満という強い近視の進行は成長する過程で、中学時代に加速することが分かります。

近視は眼鏡やコンタクトレンズで矯正してしまえば問題ないと考えがちですが、ただものが見えにくいという不便さで済むわけではありません。目は視覚によって人が得る情報の80%を担っている大切な器官です。また、医学的にも強度近視に伴う網膜剥離、近視性網膜症(黄斑変性症)、緑内障、白内障といった眼疾患を起こす可能性も高くなるのです。そのため、近視が進行しないように予防することは現在の生活だけでなく、将来的にも有

意義なこととなります。

近視になる原因

それでは、なぜ近視が増えているのでしょうか。その大きな原因となるのが、子どもたちを取りまく生活環境の変化です。テレビゲームやパソコン、携帯電話などの普及によって近くを見る作業が増え、目を酷使している時間が長くなっています。近くを見るときには毛様体筋が収縮し、水晶体が厚くなっています。通常は作業を止めれば毛様体筋が弛緩して調節が解除されますが、長時間作業が続くと、毛様体筋の収縮状態が固定して近視化へとつながります。

最近の中学生や高校生は携帯電話を持っていることが当たり前で毎日のように画面を見ているため、特に近視化する危険が高く、この年代でよく見られるのが「仮性近視」です。これは近くを見る作業を行うことで一時的に近視化はしますが、完全に近視になったわけではありません。そのため、視界がぼやけたり、はつきりしたりと視力が定まらない症状が起きる場合があります。

仮性近視か近視かの判断は眼科できちんと検査をしなければ分かりません。勝手な自己判断で眼鏡などの近視矯正を行うと、逆に近視を進行させてしまう恐れもあるため、早急に眼科で検査をし、適切な処置を受けることが大切です。

眼鏡の処方とは医療行為であるため、眼科を受診して医師の処方が必要となります。販売店などの簡単な視力測定だけで作ってしまうと「過矯正」の眼鏡ができやすく、目にもよくありません。眼科では細かく検査をして、それぞれの使い方や目の状態に合わせた眼鏡を作ることができるため、眼鏡を作る場合には眼科で相談しましょう。

目の疲れを軽減する

目の疲れは毛様体筋の収縮状態が続き、毛

様体が緊張することで起こります。この緊張によって近視が起きるわけですから、疲れ目は近視を進行させる要因となります。

目の疲れは目のかすみや充血だけでなく、ひどい場合には頭痛、肩こり、吐き気といった症状も引き起こします。また、集中力の低下や疲労感などの精神面にも影響します。

疲れ目を防ぐためには回復しやすい軽症のうちには休むことが一番であるため、近くを見続ける作業をするときは1時間に10～15分程度の休憩をとりましょう。テレビゲームや携帯電話など画面から光を発するものはより目を疲れさせるため、画面からの距離を離すだけでなく、30分に5分程度とさらにこまめに休憩をはさむとよいでしょう。このときに遠くを見るようにすると、毛様体筋のストレッチになります。

また、作業に集中していると同じ場所を凝視して、自分では気がつかずにまばたきの回数が減っています。目が乾燥することも疲れの原因となるため、意識的にまばたきをするようにしましょう。普段からよくまばたきをすると、涙で目が潤ってドライアイを防ぐことができます。

そのほかに目の周囲を温めたり冷やしたりする方法もあります。疲れ目でほてっているときは冷やし、炎症がなく血液の循環が悪くなっているときは温めるとよいでしょう。どちらか分からないときには気持ちのよい方を優先したり、交互に行うことも効果的です。

十分な睡眠も目を休めるためには必要です。ストレスから自律神経のバランスを崩して疲れ目につながることもあります。睡眠は体の疲れをとるだけではなく、ストレスを解消することもできます。

【参考 HP】

・吉野眼科クリニックホームページ (<http://www.yoshino-eye-clinic.com/>)

【参考資料】

・『疲れ目を自分で治す本』 著者/味木幸 発行/マキノ出版