

⊕「調節力」を高める努力も必要

自らの調節力を高めたくて自分で自分に合う眼鏡・コンタクトレンズを使うことが、眼の負担を軽減して調節力を維持する最も有効な方法です。眼鏡やコンタクトレンズを正しく選ぶだけでなく、自らの「調節力」を高める方法を知る必要があります。

睡眠を十分にとる

何も見ない状態であれば、眼に負荷はかかりません。眼の内と外、すべての筋肉が弛緩し、水晶体は薄くなって遠くを見るときの状態になります。時おり眼を開けて眠っている人もいますが、焦点がなにも合っていない状態ですので、やはり負担はありません。

一時的な眼精疲労であれば、ぐっすり眠ればほとんどの人は回復するでしょう。

眼の充血も、十分な睡眠をとれば翌朝には消えるはずです。

しかし、睡眠の深さは加齢とともに低下していきます。夜中にトイレに起きる回数が増える人もいるでしょう。また、仕事のストレスなどから、若くても眠りが浅い人もいます。

眠る前は電球色の照明にして静かな音楽を聞くなど、リラックスを心がけることも重要です。そのさい、眼に対する刺激を減らすために、パソコンや携帯電話は見ないようにしましょう。そうすれば、眼もすっかり休息をとることができます。

休日の外遊び

「休日は1週間の疲れをとるために家にこもりっぱなし」という人は多いでしょう。家でテレビやパソコンを延々と見ていたのでは、体は休めているかもしれないが、眼にとっては十分な休息になりません。第1章でも述べましたが、眼は体の入口です。眼を休めることが体の休息につながることを、よく理解していただきたいと思います。

私は患者さんに、家から出ることをおすすめしています。調節力を休めるためには手元を見ないことが一番ですが、四方を壁に囲まれた室内では、比較的近い距離を見ることしかできません。しかし屋外では、5メートル以上先のものがぱっと視界に入ります。遠くの間や夜空の星など、できるかぎり遠くを見ることで毛様体筋は弛緩し、眼の負担を軽減することができます。

指圧・マッサージ・眼の体操

指圧やマッサージで眼のまわりの筋肉やそれを司る神経を直接刺激してやれば、緊張した筋肉を休めることができます。

これは必ずしも専門家に施術してもらう必要はありません。自分で、仕事の休憩時間や移動中など時間の合間にできるマッサージもあります。簡単なのは、手を開いて甲を上にしたとき、親指と人差し指が交差するポイントを押すことです。親指の骨と人差し指の骨がYの字になって交差する部分のくぼみです。ここを押すとたいていの人は痛みを感じます。

ほかにも、巻末のコラム「眼精疲労に効くツボ」に効果的なツボをまとめていますので、ぜひとも実践してみてください。

偏食せず、まんべんなく栄養をとる

眼によい食べものとして、ブルーベリーを思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。たしかに、ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、網膜で光の受容体として機能するロドプシンの合成を助けてくれるので、暗順応には効果があると思います。暗順応とは、明るい場所から暗い場所にいったとき、初めは見えなかったものがだんだんと見えるようになることです。アントシアニンは暗い場所でものを見る細胞を刺激し、増やしてくれるので、たしかに眼にはよいのですが、眼の疲労を軽減するうえではあまり関係ありません。患者のなかにも「眼の健康のためにブルーベリーを食べるようにしています」という人は多いのですが、それだけでは視力や疲労の回復にはならないのです。アントシアニンはカシスやプルーン、紫キャベツやなすの皮、青じそなどにも含まれています。

ルテインも眼によい栄養素としてよく挙げられます。ルテインは血液の流れをよくしてくれます。血液の流れが活性化すると、眼だけではなく体の各機能が活性化します。すると眼の筋肉もほかの筋肉も活性化されるわけです。

視界が部分的にゆがんだり、曲がって見えたりする黄斑変性症の患者には、ルテインを処方することが多々あります。加齢黄斑変性症は網膜の外側の膜である脈絡膜の動脈硬化に起因するので、ルテインで血流をよくしてあげるわけです。ルテインはケールやほうれん草に多く含まれています。

しかしなによりも重要なのは、野菜・肉・魚など多種類の食物を偏りなく食べることです。

良い姿勢を保つ

第1章で「IT猫背」について述べました。同じ姿勢を続けていると、血液の循環が悪くなります。これが眼にも影響を及ぼします。血液の循環が悪くなると、眼の筋肉への酸素の供給が減ります。同時に涙に含まれる酸素も減り、角膜が涙から

酸素を補給できなくなります。角膜の酸欠は、コンタクトレンズ装用でもしばしば問題になるところです。この状態が長引くと、角膜の最上層がはがれる角膜上皮剥離や、角膜の最上層がむくむ角膜上皮浮腫などを起こす可能性があります。また、酸素が足りないことで角膜の細胞が死滅し、最悪の場合は失明に至ることもあります。

私は眼精疲労治療室を訪れる患者に、「1時間に1回はトイレに行くなど、座りっぱなしの状態を避けましょう」と指導しています。これは血流を正常にするためだけではなく、立ちあがることで姿勢を正し、体に酸素を取り込むためでもあります。