

⊕「使いつすぎ」「使わなすぎ」で眼の機能が低下

人間の眼は、器質的な病気がないかぎり、ていねいなケアを心がければ一生ものを見ることが出来ます。

これは眼だけにかぎった話ではありませんが、筋肉はある程度使うことで維持することが出来ます。ドイツの動物学者、ウイルヘルム・ルーが唱えた「ルーの三原則」というものがあります。

- ①使わなければ退化する
- ②使い過ぎたら壊れる
- ③適度に使えば発達する

この法則は、眼に関連する筋肉にも当てはまります。使わなくても退化しますが、使いすぎは厳禁です。適度に動かすことで発達した筋肉は、疲れがたまりにくいのです。

スポーツを始める前には軽いストレッチを行い、筋肉をほぐします。それと同じく、眼をきよろきよろさせて上下左右を見ることをくり返すだけで、眼の筋肉をほぐよく動かすことができ、筋肉の緊張をほぐしてくれます。

眼の健康を守るには、自分から具体的な行動をとらなければなりません。眼を守るという意識をもち、眼に負荷をかけるあらゆるものからガードすることを心がけましょう。

私の眼精疲労治療室では、マッサージを行っています。東洋医学のツボ押しに着想を得たものですが、その根底には「眼の健康を守るためには、眼からだけではな

く体全体からのアプローチも必要」という意識があります。たとえば体を十分にリラックスさせて機能を活性化させることで、眼を含めた体の各器官により影響をもたらします。たとえば、私の治療室ではまず靴を脱いでもらいます。これによって圧迫感から解放し、体中の筋肉を弛緩させるためです。そのうえで眼精疲労に効果的なマッサージを行うことで、眼によりよい影響を与えると考えています。

マッサージをする場所は、自分が押して気持ちよいく感じるところでかまいません。たいていの人は、眼の疲れを感じたときに眉間を押す人が多いようです。ここ

には眼球の周りを這う12対ある脳神経の三叉神経があります。その場所を意識しないうちに刺激しているのです。「ここを押すと気持ちよい」ということが知らないうちにわかっているのです。