

## ➤ 長時間のパソコン使用が視力の低下を招く？

現代はどの家庭にもテレビがあり、パソコンがあり、個人の携帯電話がある時代です。下は幼稚園児から上は90歳のお年寄りまで、眼の疲れを感じたことのない人はいないのではないのでしょうか。

「眼精疲労」とは、「眼に特別な疾患はないが、眼を過度に酷使うことによって疲労感や眼の痛み、頭痛や肩こりなど、眼や体にさまざまな症状をきたす状態」と定義づけられています。

ここで注意していただきたいのですが、「眼の疲れ＝眼精疲労」というわけではありません。

「眼精疲労」という言葉は、いまから20年ほど前に私をはじめ臨床眼科学会で発表しました。眼精疲労の「精」は、エネルギーを表しています。「眼の疲れは、眼だけではなく体のエネルギーを消耗し、各部の不調をもたらす」という意味を込めてそのように名づけました。

最近ではテレビや雑誌、ネット上で眼精疲労の特集が生まれ、その危険性が声高に叫ばれています。発表した当時の反響はそれほどありませんでした。パソコンなどのOA機器が急速に広まりはじめた時期でしたが、いまほどには眼精疲労の恐ろしさが実感されにくかったでしょう。

そして私は眼精疲労治療室を開設しました。いまでは1日に100人ほどの患者さんに治療を行っています。二十代から五十代のサラリーマンやOLの方がその中心ですが、お年寄りの方やゲーマーの方など、幅広い方がいらつしやいます。

私が眼精疲労について学会で発表し、その治療室を開いたのは、ある企業の新入社時健康診断を行ったことがきっかけです。そのときに診察した患者から、「これまでは視力がよかったのに、入社してしばらく経ってから近視になった」という訴えを多く聞いたのです。

私が大学の講義で習ったのは、「近視が発生するのは十代後半」という考え方でした。人間の眼は生まれたときはほとんどの人が遠視の状態です。成長するにしたがつて眼球が成長して大きくなり、近視の方向に近づいていくのです。近視と遠視のしくみについては、第2章でくわしく説明しましょう。

当時は「眼球の成長が止まるのは十代後半まで」という概念が一般的でした。ところが実際には、二十代、三十代の方が近視になっている。その割合は全社員の80

パーセントにものほります。これはおかしいと思いました。

さらに話を聞いてみました。視力低下のほか、体に不調を感じるところはないか。入社前と入社後の生活で、なにか変わったことはないか……。すると、「夕方になると眼がかすむ」「これまではまぶしいと感じなかった光をまぶしいと感じる」「肩こりがひどい」「頭がぼうつとして思考が働かない」などの症状があるようでした。そして入社前と入社後で大きく変わったこととしては、ほとんどの人がパソコンの使用時間が著しく増えたことを挙げました。

そこで私は、パソコン画面を見続けることによって眼に負担がかかり、これらの症状を引き起こしていることに気づいたのです。

ちょうど職場にパソコンが導入されはじめたところで、携帯電話もそこまで普及していませんでした。学生時代はパソコンや携帯電話とは無縁の生活を送っていても、会社に勤めはじめると生活は一変し、1日中コンピューターと向き合わなければならなくなる。これが眼の負担を急増させて、眼精疲労を招いていたのです。

図1-3 眼精疲労チェックシート

眼に現れる症状	
	眼の奥が痛む
	眼が充血する、あるいははれる
	眼がかゆい
	眼がかすむ(とくに夕方)
	眼が乾く(=ドライアイ)
	まぶたがピクピク動く
	いつもならまぶしいと感じていた光を、まぶしいと感じなくなる
体に現れる症状	
	頭痛、頭が重い
	肩こり
	食欲不振
	吐き気、嘔吐
	全身がだるい
	思考力が低下する
	集中力が続かない
	よく眠れない