

## ➤ 眼を守ることは、体全体を守ること

現代の「近方視環境」のなかで、眼の状態を常に良好に保つのは、簡単なことではありません。日本人の眼は、時代が変わるたびに、新しい仕事の形態が登場するたびに、新しいOA機器が開発されるたびに、確実に負荷を増してきました。これから先、いま以上に眼を脅かす環境になるかもしれません。眼はこれまでのよう

に、新しい環境にも必死に順応しようとするでしょう。いま眼精疲労の患者が増えているのは、眼が頑張っている表れなのです。私たちができることは、その負担を少しでも軽くすることです。

くり返しますが、眼は体への入口です。「たかが眼の疲れ」と考えてはいけません。その油断が、体全体に大きな支障をきたす恐れがあるのです。

また、眼の健康状態は加齢にもなって変わります。眼の状態が変わることに、眼から出される「SOS」を敏感にキャッチしてください。「頭痛がする」「眼がかすむ」などの症状は、日常生活の中で軽く考えてしまいがちですが、眼のまわりの小さな筋肉たちが大きな悲鳴をあげているのかもしれない。

いまや子どもから大人まで、日本人のほとんどが眼精疲労を抱えている時代です。そのときどきの眼の状態に合った眼鏡・コンタクトレンズを使えば、眼に余計な負担をかけることなく快適な生活を送ることができます。眼に過酷な現代の環境の中で、眼鏡やコンタクトレンズは、あなたの眼を守ってくれる「戦友」であり「親友」ともいえる存在なのです。