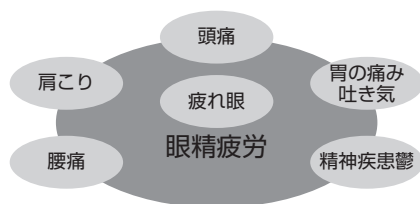


眼精疲労と疲れ目のちがい

「眼精疲労」は「眼に起因する断続的・継続的なさまざまな不調」を意味しますが、「疲れ目」は、しばらく休息すれば解消するような「一時的な眼の疲れ」を表しています。そのため、「眼精疲労」の症状の一つに「疲れ目」、すなわち「眼の疲労感」も含まれます。

もちろん「眼精疲労」から生じる頭痛や肩こりなどの不調を、「疲れ目による頭痛・肩こり」と認識する人は少なくないかもしれませんが、これは医学的に見れば典型的な「眼精疲労」です。

このように、「眼精疲労」と「疲れ目」は同じような意味で使われがちです。「眼が疲れて頭痛がする」などの症状が現れると、「単なる疲れ目だろう」と安易に考えてしまう人は多いでしょう。「疲れ目」という言葉ではそれほど深刻なイメージが湧かないかもしれませんが、それは誤りです。自分の状態を「疲れ目」とは考えずに「眼精疲労」という病気だとしっかり認識し、正しく対処することが必要です。



➤ 眼は「体への入口」

先ほどの企業健診で患者から聞いた「夕方になると眼がかすむ」「これまでがまぶしいと感じなかった光をまぶしいと感じてしまう」「肩こりがひどい」「頭がぼうつとして思考が働かない」は、眼精疲労の典型的な症状です。みなさまの中にも、このような症状に心当たりのある方は多いのではないのでしょうか。

パソコンの長時間使用による眼精疲労の症状に悩む人は少なくありませんが、「単に眼の疲れにすぎない」と甘くとらえてはいけません。放っておけば、いずれは体にさまざまな不調をもたらすことになるのです。

私たちはものを認識するとき、五感を通して得た情報を脳に伝達して知覚しま

眼と体の関わりを知らしめた「ポケモンショック」

眼精疲労によるストレスから吐き気を覚える人は多いのですが、かつては眼が原因で吐き気を起こすということがあまり知られていませんでした。いまでこそその関係性は広く知られていますが、それまでは眼と吐き気の関連といえば、「急性緑内障の発作のときには吐き気が起こる」くらいの認識しかなく、実際に眼の負担に起因する嘔吐や吐き気を訴える患者に対しては、「原因不明」という診断しか下せませんでした。

眼と体の不調との関係がそれほど知られていなかった例の一つとして、1997年の「ポケモンショック」という事件があります。テレビアニメの「ポケットモンスター」を見ていた多くの視聴者、とくに子どもが、激しく点滅する画面を見て光過敏性発作を起こしました。

光過敏性発作とは、眼が人工的な強い刺激を受けることで脳の特定部位が強く刺激され、けいれんや吐き気、ひきつけや失神などの症状を引き起こすことです。685人が病院に搬送され、意識不明などの重症者3人を含む計208人が入院するという一大事になりました。

事件が起こった当初は、その原因がテレビ画面の点滅にあることがすぐにはわかりませんでした。眼と脳の関係があまり理解されていなかったことを表しています。

す。五感を感じる器官は耳、鼻、舌、皮膚、眼の五つです。情報をキャッチするこれらの器官が正常に働かなければ、脳に正しい情報が伝達されず、脳は正常な判断を下すことができません。すると脳はストレスを感じ、そのストレスが原因で、胃炎や嘔吐、頭痛など、体にさまざまな不調が生じます。

ものを認識するには「聞いて認識する」「触って認識する」「においを嗅いで認識する」など、そのつど異なった器官を用いることになりましたが、その際に最も多いのが、「見て認識する」という眼を経た方法です。

眼精疲労患者の中には「頭がぼうつとする」「思考が働かない」などの症状を訴える人が多くいます。これは眼に疲れがたまることで物事を正常にとらえることができず、脳が正常な判断を下せないことから起こります。「頭痛がする」「胃が痛い」などの症状を訴える人もたくさんいます。これらもストレス性の胃炎や頭痛です。たとえば書類を読んでも、眼に疲労がたまっていけば情報を性格にキャッチすることができず、そのことで心がストレスを感じてしまいます。その結果、胃炎や嘔吐、頭痛を起こすことになるのです。

眼は、単にものを見るだけの器官ではありません。多くの情報を脳に取り込むという意味において、体全体や心と深い関わりをもつ、「体への入口」ともいえる器官なのです。