

➤ 眼の疲れを解消すれば、体の不調を取り除ける

ある日、ひどい肩こりに悩む患者が来院しました。二十代のOLで、整形外科を受診しても治らなかつたようでした。知人に相談して眼精疲労が原因かもしれないとの疑いを抱き、私の病院を訪れたのです。

眼と肩の神経は密接に関係しているので、眼が疲労すると肩にも不調をきたします。このような患者の場合、整形外科で受ける施術で肩こりが一時的に解消するかもしれませんが、根本的な解決にはなりません。しかし眼を使う時間を減らすことで、彼女の肩こりは治ったのです。

眼の疲労感に悩む人の大半が肩こりを訴えますが、これはとくに女性に多いというのが私の実感です。これは男女の性格の違いが関係していると考えています。男性が肩こりを感じても、目の前の作業をこなすことにまず意識が向かうので、自分から症状を訴える人は少ないようです。マッサージに通うのは男性より女性が多いのも、同じ理由によるのではないかと思います。

眼精疲労が原因で鬱病にかかる人もいます。眼精疲労になると眼が正常にはたらず、ものを見てもその情報を脳が整理しきれない、あるいは自分に課せられた仕事や作業が処理できない状態になってしまいます。それを上司や周りの人に相談できずに、自分の内にどんどん引きこもってしまい、口数が減る、部屋から出なくなるなどの状態になるのです。その人が本来もっている処理能力にもよりますが、眼に疲労がたまると処理能力は著しく低下します。

思考力が低下したり、ものごとに正常に対処できなかつたりすると、心はそれに対してストレスを感じてしまいます。ストレスを感じると、ますます思考力がうまく働かない……といったように、悪循環に陥ります。

「理由がないのに頭がはたらかない」「気分が落ち込む」といった症状に心当たりのある方は、眼に疲れがたまっていないかを一度考えてみてください。もしかすると、その原因は眼にあるのかもしれない。

実際に眼精疲労による鬱病に苦しむ人は、100人に1人くらいの割合です。しかし、自分を鬱とは自覚していなくても、そうした症状に悩んでいる人は多いでしょう。その悩みを外に出さないだけで、「眼精疲労起因の鬱病予備軍」は少ないのです。