

【+】「眼の疲れ」が人に悪い印象を与える

そこで、眼に疲労がたまると見た目にどのような影響を及ぼすのかを、具体的にみてみましょう。

眼が疲れて「まぶたが重い」と感じたことのある人は少なくないかもしれません。そんなときは、上まぶたが知らず知らずのうちに下がっているのです。

まぶたには、上眼瞼挙筋じょうがんけんきょきんという上まぶたを引っぱりあげる筋肉があります。眼が疲労するとこの筋肉が自然と下がってしまい、まぶたが開きにくくなってしまいます。この現象を眼瞼下垂がんけんかすいと呼びます。下の方は見えても上の方が見えにくい状態です。

眼瞼下垂を起こすと、眼が腫れぼったい印象を与えてしまいます。睡眠不足だと眼を開けにくいのも、同じく眼瞼下垂が原因です。実際に眼精疲労を治療して眼の疲労が緩和すると、「まぶたを軽く持ち上げられるようになった」「眼がパチッと開くようになった」という方はたくさんいます。

女性なら誰しも、眼を大きく見せたいものだと思います。しかし、眼の疲れによってまぶたが下がってしまうと、眼が実際よりも細く見えてしまい、インパクトが薄れてしまいます。場合によっては人に悪い印象を与えかねません（図●）。

患者のなかには、「若いときは大きい眼がチャームポイントだったのに、最近では眼が小さくなった気がする」と嘆く人もいます。日々の生活から眼の疲労がたまり、上まぶたが上がりにくくなってしまったのです。いつてみれば「老眼顔」です。そんな人に眼精疲労治療を施すと、眼が大きくなって印象ぱっと明るくなります。

また、眼精疲労によって視界のかすみを覚えると、眉間にしわを寄せるようにしてもものを見る人もいます。これはピントを合わせようとして、眼の筋肉を意識的に動かしているためです。そうして眉間に皺を寄せてものを見ている姿は、お世辞にも格好いいとはいえません。

姿勢の問題もあります。先ほどVDT症候群が引き起こす「IT猫背」について述べましたが、こうした姿勢の人は急増しています。電車の中でもオフィスでも、首をアヒルのように突き出してパソコンや携帯電話に向かっていている人を、みなさんも見たことあるのではないでしょうか。こうした姿勢を与える印象は、ひどく悪いものです。自分では気づかないのが恐ろしいところです。

図1-6 眼の疲れが表情に出て、誤解されたり損をしたことがあるか

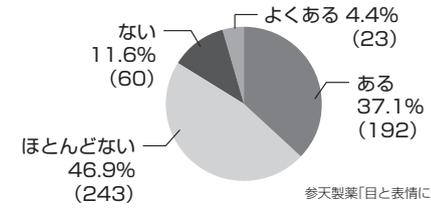


図1-7 「きれいな眼」になりたいか

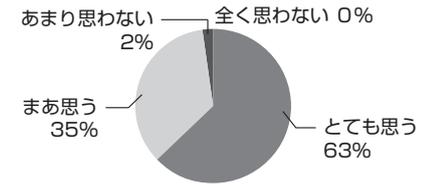
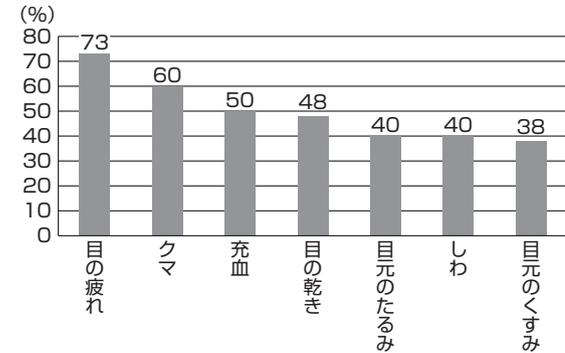


図1-8 「きれいな眼」になるために解消したいものは



トレンダース株式会社 調査報告「目」で一目ぼれをもとに作成
(2009年9月29日～30日20～30代女性250名)