

## たかが「眼の不調」、されど「眼の不調」

眼の疲労を自覚しても、「仕事で疲れているだけで、たいしたことはないだろう」「一晩寝れば治るだろう」などと考えて、「これといった対策を講じない」という人は少なくありません。それは、「生活できないほどの支障をきたしているわけではない」「一眼が見えなくなったわけじゃないから大丈夫だ」という意識がはたらくからです。

私たちは朝起きてから眠るまで1日中眼を使っているにもかかわらず、「その健康状態にはあまり気を使っていますか」(図●)。「しかし、眼が多大な負担を強いられる現代に生きる以上、眼にかかる負担を軽減する方法を考えなくてはなりません」。

いまや眼精疲労に悩む人が人口の半分以上という状況です。くりかえししますが、眼精疲労を防ぎ、その症状を軽減すれば、「ストレスの少ない快適な生活を送ることができるのです」。

たとえば歯についていえば、「ほとんどの人が朝晩に歯を磨きます。歯のケアが習慣的に身についているのです」。

しかし眼に関しては、「眼を洗う」「眼をケアする」といった行動が習慣的に身についている人はほとんどいません

。「眼の疲れをとるために、負担を軽減しなければいけない」と思っても、「先述したブルーライト対策のような、テレビや雑誌で話題となった対処法ばかりを気にかけ、眼に負担をかける最大の要因である「近方視」に対処する方法を考えてこなかったように思います」。