

眼精疲労の主な原因

①目の病気

近視、乱視、老眼などが進行するとピント合わせの調整の為、眼球内部での筋緊張が続きます。視力低下などで目を凝らしたりすると、目の疲れや肩こりが生じやすくなり、眼精疲労の大きな原因となります。緑内障、白内障、斜視、斜位なども原因になります。

②身体の病気

風邪などで体力が低下している時も眼精疲労の症状が現れる場合があります。また、虫歯、歯周病、耳や鼻の病気、更年期障害、自律神経失調症、低血糖、糖尿病、脳の障害などの病気でも眼精疲労を引き起こします。

③生活環境

パソコンやスマートフォンの普及により、仕事でも私生活でも長時間にわたり目を酷使する機会が増えています。また、シックハウス症候群が眼精疲労に与える影響も指摘されています。

④精神的ストレス

自律神経の乱れも大きな原因となります。ストレスが高まると不安感やイライラなどの精神的な影響だけでなく、高血圧や血行不良をはじめとした精神的病気を引き起こします。眼精疲労もその症状のひとつです。

読書などのように眼を持続的に使うと、眼の疲労感、眼の重圧感だけでなく、全身にも疲労、頭痛、肩こり、吐き気などが起こることがありますが、これを一般的に眼精疲労といいます。

眼精疲労の原因は、実にさまざまなものがあると考えられています。原因を特定することが難しい場合が多く、原因と考えられるものを一つ一つ除外して追及していきま

眼精疲労の原因は、大きく4つに分けて考えられています。①眼に原因があるもの、②全身に原因があるもの、③精神的なもの、④環境的なものです。

眼 精 疲 労



眼精疲労度チェック！

パソコン、スマートフォンを日常的に長時間見ている方の9割が目や疲れを感じています。それが眼精疲労なのかどうかの判断がつかない場合も多いようです。下記チェック項目で確認してみましょう。

- ① 1日に5時間以上パソコンやスマートフォン、またはテレビを見ている
- ② 首や肩に痛みやコリを感じる事が多い
- ③ 目がゴロゴロしたり、目の奥が痛む
- ④ まぶたが痙攣することがある
- ⑤ 目の乾燥や、充血から、目薬をよく使用している
- ⑥ まぶたが重く感じる事が多い
- ⑦ 近くを見ていて、急に遠くを見るとピントが合いづらい
- ⑧ 室内から外に出ると、眩しく感じる事が多い
- ⑨ メガネやコンタクトレンズの度を何年も調べていない
- ⑩ 頭痛の頻度が増えている
- ⑪ 夜、なかなか寝付けない
- ⑫ イライラすることが多くなった
- ⑬ 視力が落ちてきたように感じる、または近視が進んでいる気がする
- ⑭ エアコンの効いた部屋での作業が多く、目が乾燥しがち



2つ以上当てはまる場合は眼精疲労の可能性がります。早めのケアで症状の改善に努めていきましょう。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

事故に遭ってしまったら→警察と救急車を呼ぶ→当院へ

保険会社によっては、整形外科を受診するように指示される場合は当院から整形外科をご紹介致します。

✓病院との併用も可 ✓他院からの転院も可

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願ひ申し上げます。

- ### 眼精疲労の解消法や対処法
- ① パソコンやスマートフォン作業は、1時間に10分程度の休憩を取る
 - ② 睡眠時間をしっかりとる
 - ③ 目の周りを温める(冷やす)
 - ④ 目薬をさす
 - ⑤ 遠くを見る
 - ⑥ 姿勢に注意する
 - ⑦ ビタミンA、ビタミンB1を意識的に摂取する
 - ⑧ 適度な運動を行う
 - ⑨ ストレスを溜めすぎないようにする
- 痛みが強い場合はできるだけ早く病院へ行ってきちんと検査してもらいましょう。

★ご紹介のお願い★

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いたします。整形外科と併用などもご相談ください。また、やリラクゼーション目的や予防目的でもOKです。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

山梨県笛吹市の「ほったらかし温泉」へ行ってきました。キャンプ場と温泉がある人気のスポットです。午前1時に出発して4時に到着し、日の出の時間に露天風呂に入りました。グラデーションのかかった紫色の夜空には満天の星が。遠くに山並みが見え、その下には甲府盆地の夜景が見えました。少しずつオレンジ色に染まってゆく富士山も素晴らしかったです。(院長)



ウォーキングのために通っていた24時間営業のジムですが、夏の間は全く行きませんでした。エアコンの効いた室内で運動できるので、今年の夏の暑さは関係ないはずなのですが、なんとなく出掛けるのがおっくうになってしまいました。涼しくなってきたのでそろそろ再開しようと思います。(真由美)



この時期になると、さつまいもや栗、かぼちゃなど秋の味覚が美味しくて困りますね。先月たまたま大好きないちじくの直売所を見つけました。最近スーパーでも見かけますが、今年はまだ食べていなかったのを買ってきました。収穫したばかりの朝採りいちじくは、ぷっくりとしていて色つやも良く、上品な甘さが最高でした。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

