



知っておきたい

目のトラブル



第1回

目の疲れとその原因

[執筆者]

島崎 潤 しまざき じゅん

赤坂島崎眼科 院長

1982年慶應義塾大学医学部卒業。1985年済生会神奈川県病院眼科、1987年ボストン大学およびEye Research Institute of Retina Foundationに留学。1992年東京歯科大学眼科講師、1999年同大学眼科助教授、2006年同大学眼科教授。2023年赤坂島崎眼科院長、東京歯科大学名誉教授。

仕事ではパソコン、プライベートでもタブレットにスマホと、現代の生活では目を休ませる暇がない。こうした情報機器の操作に関連した目の異常は「IT眼症」(別名「VDT症候群」または「テクノストレス眼症」と呼ばれる。具体的な症状としては目の疲れや不快感、頭痛、肩こり、目のかすみ、乾きなどが生じる。このうちでも「目の疲れ」を自覚する人は多く、成人の約7割が自覚していると言われている。



目の疲れを訴える方を調べると、多くが「屈折・調節異常」と「ド

ライアイ」のいずれか、または両方に関係していることを経験する。「屈折・調節異常」の場合では、自分が普段見る距離にピントが合っていない状態が続くことで目が疲れてしまう。デスクワークの場合、パソコンなら70センチくらい(ラップトップの場合はもう少し近く)、書類では30~40センチくらいに度数が合っているかが問題となる。眼鏡やコンタクトレンズを装着している方の場合、遠方に度数を合わせていることが多い。若い時はそれでも、近くを見るときは自分でピント調整ができるが、35歳を越えるとだんだん調節能力が衰えてくる(図)。いわゆる「老

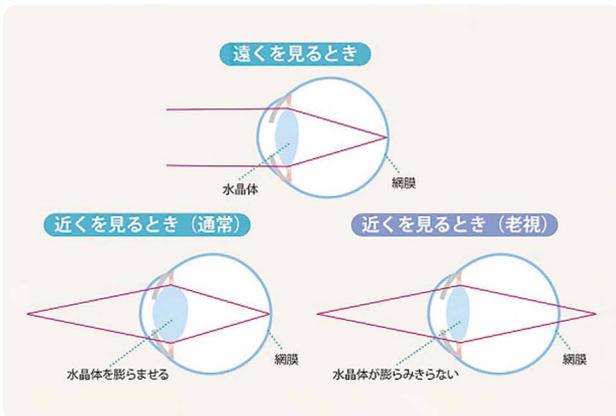
眼」の始まりであり、このままの状態が続くとIT眼症の状態になってしまう。このような場合、つらくなったら市販の老眼鏡を使用する方も多いが、実は他の対処法もいくつかもある。眼鏡やコンタクトレンズの度数調整、

遠近両用の眼鏡やコンタクトレンズも進歩しており、さらには左右眼で度数を変える「モノビジョン法」など、その人のライフスタイルに合わせて選択が可能となってきている。



目の疲れのもう一つの大きな原因がドライアイである。ドライアイは単に目の乾きを起こすだけではない。角膜の前にある涙の膜の安定性が低下するために、「目を開けているのがつらい」「見え方が変動する」といった症状を引き起こし、目の疲れにつながる。特にコンタクトレンズを装着している場合に起こりやすく、前述の「屈折・調節異常」と合併していることも多い。ドライアイの患者さんの多くは、ドラッグストアに並んでいる点眼薬(人工涙液)を使用しているが、その作用は「外からの一時的な水分の補給」であり、効果が不十分なことも多い。近年、ドライアイにもいろいろなパターンがあることがわかってきており、それぞれに合わせた点眼薬や治療法を選べるようになった。人工涙液で効果が不十分な場合は、眼科受診をおすすめしたい。

図 老眼のメカニズム



日本眼科学会ホームページより
<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=36>