



## 疲れ目対策 ～毛様体をリラックスさせましょう～

2014.4.2

長時間、同じ姿勢でパソコンでの作業をしていると肩が凝ってしまい、軽く肩を回したり揉んだりして筋肉の緊張をほぐすことがある。それと同じようにパソコンのモニターを見続けて目を酷使し続けた後、簡単に目の疲れを解消するにはどうしたらよいか。

物を見る時、レンズの役目をしている水晶体の厚みを調整してピントを合わせているのが毛様体だ。パソコン作業や読書など近くを見る時は、毛様体が緊張して水晶体を厚くしている。

そのため、毛様体に疲労が蓄積すると、目がかすんだりショボショボしたりして疲れ目の原因になってしまう。目が疲れると目を休めるために目を閉じることがあるが、毛様体は次に目を開けた時に備えて緊張を緩めていないため、疲れ目の解消効果はあまり高くないようだ。

毛様体をリラックスさせるためには、遠くを見るようにしましょう。遠くを見る時は、毛様体が緊張を緩めて水晶体を薄くしているので、疲れ目の症状を和らげることができる。

窓の外の景色を見る場合は、「ここから富士山を見よう」など見る物の定位置を決めて、意識的に焦点を合わせて遠くを見ることがポイント。

ぼんやり見ていると、目を閉じた時と同様に毛様体の緊張がほぐれていません。3～5m先を見るだけでも毛様体をリラックスさせることができるので、疲れ目を感じる前に時々遠方を見るようにしましょう。

