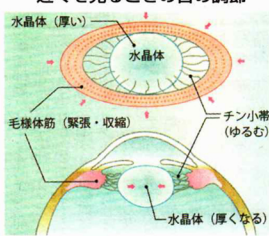
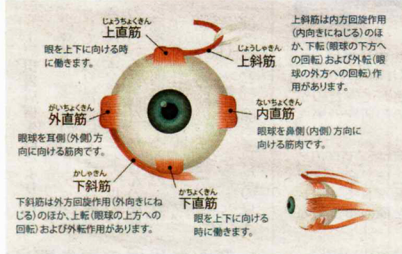


近くを見るときの目の調節



視力ケアセンターホームページから許可を得て転用

眼球を動かす6つの筋肉(外眼筋) 右目



視力ケアセンターホームページから許可を得て転用

⑬7 目が疲れていませんか？

く目の使い過ぎに、これ、新型コロナウイルスよって起る異常で、ス禍さるかけに増えます。パソコン、スマホ、テレビゲームの、眼精疲労は「休息し画面VDT(ブルー)でも症状が改善しないアルティマスプレ、病的な眼精疲労」と定義タミミナルの見逃さされてはいますが、かす

「眼精疲労」という、よるごが多、そ、眼薬を聞いたことがあ、場合はVDT症候群を思います。眼精疲労、あるいはIT眼症が、まな症状を起しませ、す。すると、チン小帯は緊張して水晶体を横

人生100年時代の健康管理 桐生大学衛生学部長・大島章 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

み、ぼやけ、羞明(まぶし)、眼痛などの目の症状だけでなく、頭痛(こ)に肩間、肩こり、気分不快、吐き気、不眠など、さまざまな症状を起しませ、す。すると、チン小帯は緊張して水晶体を横

主な原因は、目のピント調節をする筋肉(毛様体筋)と目の動きをコントロールする筋肉(外眼筋)の疲労です。目はレンズである水晶体の厚さを調節してピントを合わせます。水晶体の厚さを調節するのは毛様体筋とそれ

から引く張り、水晶体は薄くなります。近くを見るときは、環状の毛様体筋は中心に向かって収縮し水晶体と距離が短くなり、チン小帯が緩み、水晶体はその弾力性によつて厚くなります。水晶体が厚くなると屈折率が高くなり、近視の視野(近視)にピントが合います。老眼は水晶体の弾力性が減り、厚くならず近視で見えにくく不安状態です。近点を見続ける

と、毛様体筋は収縮し続け、疲労します。毛様体筋は自律神経で調節されており、物が見えなくなると、本やVDTの文字や画像を目で追うためには両目6つ

の外眼筋を瞬時に運動させて眼球を巧みに動かして視界のぶれを防いでいますが、これらの筋肉も使い過ぎると疲労してしまい、目が動かす筋肉は眼球に付着する6つの外筋のうち、近視を矯正するときに内直筋と上斜筋が収縮し寄り目になります。近点を見続ける目には、眼精疲労を予防するには、定期的に

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。