

めづか

目疲れ

【目が疲れる原因】

●体の疲労、寝不足、体調不良

目が疲れる原因で一番多いのは体が疲れたり、睡眠不足の場合です。目が全身の中で一番敏感な組織ですから、体が疲れたり、寝不足をすると目に一番先にきて、目が疲れたような感じがします。

また、高血圧等の全身疾患がある場合、内服薬をずっとのんでいる場合にも目が疲れます。

●遠視

軽い遠視のひとは、割合によく見えるのでメガネをかけていないことが多いようです。ただし、近視のひととちがって、遠視の人はメガネをかけないと目が疲れます。

●老眼

老眼のひとは、適切な老眼鏡をかけていないと目が疲れやすいです。

●肩こり

肩や首のこりから目の疲れがくることがよくあります。このような場合には、1度運動を試みられたら良いと思います。

●眼疾患

緑内障などの眼疾患の初期症状として目の疲れがでてくる場合があります。また、ドライアイやアレルギー性結膜炎がある場合にも目は疲れやすくなります。当院では緑内障がないか必ずチェックをしています。

●過度の近業

手作業、ワープロ、コンピュータ画面等の作業を長時間続けると、健康な方でも目は疲れやすくなります。適当に休憩を取ったり、作業の時間を短くしたりしましょう。

日帰り白内障手術施設

眼科 中橋クリニック



7 5 2 - 8 8 1 8