



疲れ目撃退！本当の原因解明SP

2017年07月19日放送



今回の番組について

「疲れ目」の新常識！

頑固な疲れ目は、「目の使いすぎ」で起こると思いがちですが、もっと根本的な原因があることがわかってきました！

それは、日本人の2人に1人が持っている「ある目の異変」。

「目薬を使っても効かない」という人は、この異変が関係している可能性があります。

番組では、自分の疲れ目のタイプを簡単にチェックする方法や、目薬いらずの「1分疲れ目解消法」を大公開！

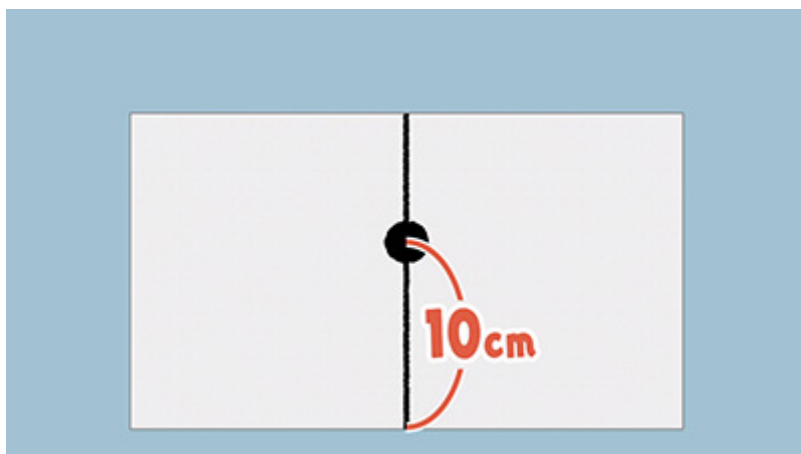
さらにスマホユーザー必見、目のトラブルを防ぐための最新情報をお伝えしました。



今回のお役立ち情報

疲れ目に悩んでいたなら…まずは“寄せ目”をチェック！

今回、ガッテンが名付けた“寄せ目”とは、両目を内側に寄せた状態のこと。実は、この寄せ目ができない人ほど「目が疲れやすい」ことが、医学の世界で明らかになっています。そこで番組では、自分の“寄せ目力（よせめりよく）”を調べることができるチェック法をご紹介します。

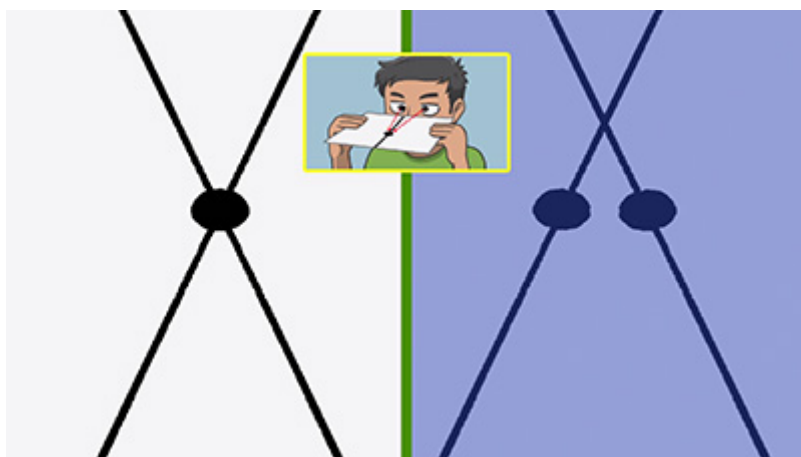


紙に直線を引き、端から10cmのところに点を描く。



紙を目の前に広げ、10cmのところの点をじっと見つめる。

※眼鏡やコンタクトは着用したままでかまいません。



図の左側のように、Xの中心に点が1つに見える状態で、10秒間キープできれば“寄せ目力”は十分。図の右側のように、10秒間キープできずに、点が2つに見えてしまう場合は、“寄せ目力”が下がっています。ひどい疲れ目に悩んでいたら、斜視の専門医のいる眼科へご相談ください。

寄せ目ができない疲れ目には…「1時間に1分間、目を閉じる」

なぜ寄せ目が苦手な人がいるのでしょうか？寄せ目ができない人の目をMR I

で調べてみると、目をつぶっているとき、左右の目が“外向き”に開いていることがわかりました。

私たちは近くの物を見るとき、必ず目を寄せ目にする必要があります。目が本来“外向き”の人は、まっすぐの人に比べて、大きく目を内側に向ける必要があるため、負担が大。「目を寄せる筋肉」と「寄せると指令を送る脳」が疲労して、重い疲れ目になってしまっていたのです。

そんな疲れ目を改善する方法として、今回ガッテンがおすすめしたのが「1時間に1分間、目を閉じること」。目を閉じると筋肉や脳がリラックスして、目は“外向き”の一番楽な状態になります。こまめに目を閉じることで、たまった疲れをリセットし、重い疲れ目になるのを防ぐことが期待できます。

重い疲れ目には…「プリズム眼鏡」

小まめに目を閉じるだけでは改善しない、重い疲れ目の方には「プリズム眼鏡」を使う方法があります。プリズム眼鏡は、光を屈折させることで、寄せ目が苦手な人でも楽に近くを見ることができるようにする眼鏡です。斜視の専門医のいる眼科で「処方箋」をもらい、プリズム眼鏡を取り扱っている眼鏡店に持っていくと、作ってもらうことができます。プリズム眼鏡の処方保険適用外ですが、通常的眼鏡料金プラス数千円程度で作ることができます。

斜視にならないために！気をつけたいスマートフォンの使い方

ここ数年、若者の間で「急性内斜視」になる人が増えています。急性内斜視とは、近くのものを長時間見続けることで、目が内側を向いたまま固まってしまう病気。（脳の病気などで起こることもあります）読書や携帯ゲームなどさまざまなことが原因で起こりますが、中でも特に注意してほしいと医師たちが警鐘を鳴らしているのが、画面を近くで見がちなスマートフォン。詳しい研究が、現在進められています。

兵庫医科大学の統計によると、患者のほとんどが20代以下の若者で、スマホや携帯ゲームを長時間使用していました。兵庫医科大学の医師は、こうしたデータの分析から、スマホや携帯ゲームを使うときは、「目から30cm以上離して、1日の使用時間を4時間以内にとどめる」ことをおすすめしています。目が内側に寄って戻らないという症状に気づいたら、斜視の専門医のいる眼科を受診してみてください。

※斜視の専門医については「日本弱視斜視学会」のホームページをご参考に

