

眼精疲労 について

眼精疲労とは

さまざまな原因で起こる、目の疲れの事です。

目が重い、目の奥が痛い、物が二重に見える、かすんで見える、まぶたがケイレンする、首や肩がこる、頭が痛い、吐き気がする、などの症状を伴います。

原因と治療

○調節性

細かい作業や、長時間の読書、年齢的な老眼などによるピントの調節障害が原因です。
長時間ものを見る時は、休憩を入れてください。
近く用のメガネを使用してください。

○VDT 症候群

パソコンなどを長時間使用すると、目の中の筋肉・目を動かす筋肉・まぶたの筋肉などが疲れて眼精疲労を引き起こします。（ドライアイが関係しやすいです。）
休憩をしっかりとってください。
ディスプレイの位置を目の下方に置いて、姿勢を良くしてください。
ドライアイの治療をしてください。

○神経性

ストレス、不安神経症、神経衰弱、うつ病 などが原因となります。
ストレスを取り除いたり、内科・神経科で内服薬を処方してもらってください。

○筋性

斜視による筋肉疲労が原因です。
斜視の手術をしたり、プリズム眼鏡を使用します。

○症候性

結膜炎、角膜疾患、緑内障、白内障、網膜疾患 に伴う眼精疲労です。
それぞれの病気の治療をしてください。

急性結膜炎

- 原因・症状 細菌・ヘルペスウイルス・アデノウイルスなどが目に感染して発症します。
充血・めやに・痛み・流涙などの症状がみられます。
- 経過・治療 目薬・軟膏・のみ薬などで治療します。
3日～10日で改善する場合がありますが、1ヶ月以上かかる時もあります。
悪化すると入院点滴治療が必要となる事もあります。

アレルギー性結膜炎

- 原因・症状 花粉・ハウスダスト・ペットなどが原因で、結膜炎が発症します。
痒み・充血・めやに・痛み・流涙などの症状がみられます。
- 経過・治療 めぐすり・軟膏などで治療します。

慢性結膜炎

- 原因・症状 細菌の毒素がアレルギー反応を引き起こして、結膜炎が発症すると考えられています。
充血・めやに・痒み・痛み・流涙などの症状がみられます。
- 経過・治療 細菌がまつ毛の根元にくっついてしまい、完全に細菌を除去することは困難です。
一度改善しても、何度も繰り返しやすい、慢性化しやすいです。
めぐすり・軟膏などで治療します。まつ毛の根元を清潔に保つとよいです。

角膜炎

- 原因・症状 感染症・外傷・アレルギー・免疫異常反応が原因で発症すると考えられています。
充血・痛み・視力低下、などの症状がみられます。
- 経過・治療 良性タイプは、約2～3週間で改善します。めぐすり・軟膏・のみ薬などで治療します。
悪性タイプは、最悪失明することもあり、入院・手術が必要となる場合もあります。

強膜炎

- 原因・症状 感染症・アレルギー・免疫異常反応が原因で発症すると考えられています。
充血・痛み、などの症状がみられます。
- 経過・治療 良性タイプは約1～2週間で改善しますが、悪性タイプは視力が低下します。
ステロイド点眼にて治療します。

虹彩炎

- 原因・症状 感染症・外傷・免疫異常反応が原因で発症すると考えられています。
充血・痛み・視力低下・眼圧上昇、などの症状がみられます。
- 経過・治療 良性タイプは、約2～4週間で改善します。めぐすり・軟膏などで治療します。
一度改善しても、何度も繰り返しやすい、慢性化することが多いです。
悪性タイプは、眼の奥に炎症が波及して、最悪失明することもあります。
全身検査・治療が必要となる場合もあるため、病院での精密検査・治療をすすめます。