

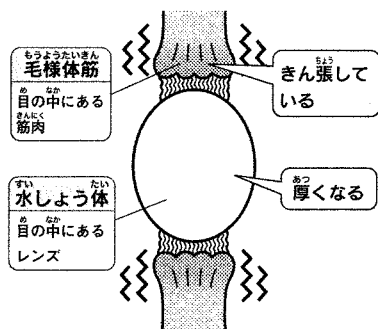
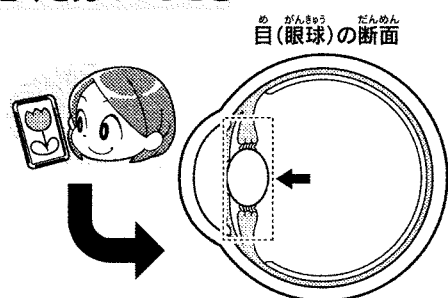
## 近くのものを見続けたら、「目の休けい」をとろう

指導 中京眼科 視覚研究所 研究員／慶應義塾大学 医学部 講師 綾木 雅彦 先生

私たちの目は、目の中にある筋肉の動きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目がつかれやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたるときは、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

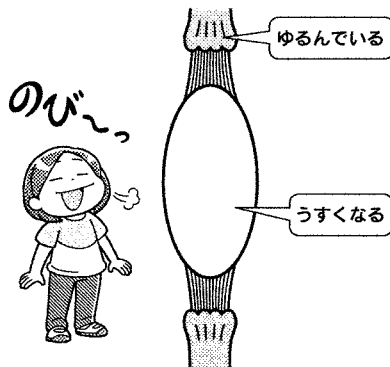
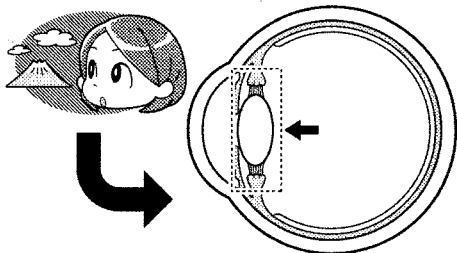
### 近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき

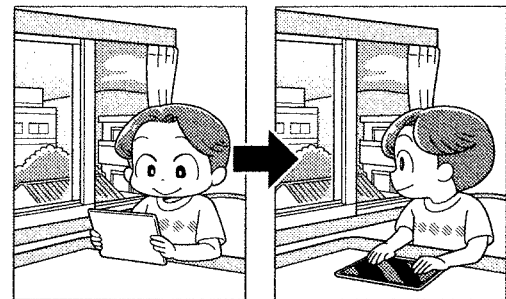


毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

## 遠くを見て「目の休けい」をとろう

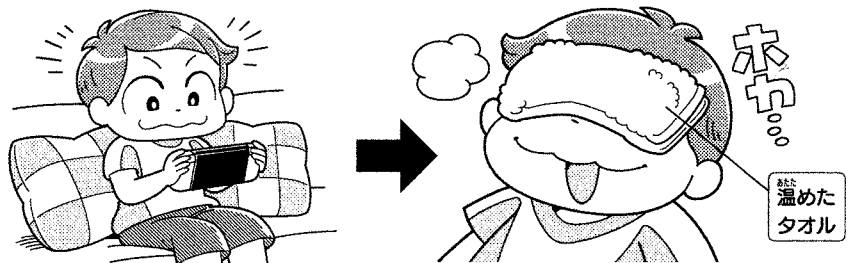
タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。



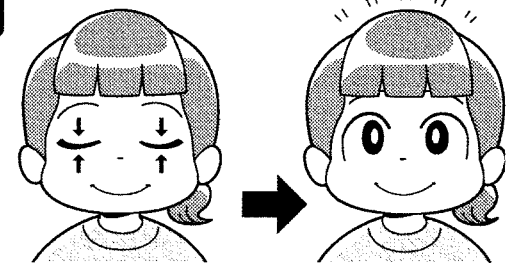
### 目の周りを温めるのも効果的です

目の周り(まぶた)に、お湯や電子レンジなどで温めたタオルを当てることで、目の周囲の血流がよくなります。また、リラックスできる効果もあり、目の筋肉のきん張がほぐれるため、目を休めることができます。



### “まばたき”を忘れずに

メディア機器を使っていると、まばたきをせずに画面を集中して見てしまうことがあります。まばたきをしないでいると、目の表面がかわき、痛みやつかれが出やすくなります。メディア機器を使う際は、意識してしっかりとまばたきを行いましょう。



①上まぶたと下まぶたを0.5～1秒つける

②目を開ける