



眼精疲労による痛み

よく相談を受ける眼精疲労の痛みについて以下のようなものがあります。

【目の奥の痛み】

最も一般的な眼精疲労の痛みです。目の奥がズーンと重く感じる締め付けられるような痛みです。

【目の表面の痛み・不快感】

しょぼしょぼして、瞼が重いような眼をあけにくいような感覚。ドライアイを併発しているときに多く、灼熱感や異物感を感じることがあります。

【目の周囲の痛み】

眉間やこめかみの痛み、ズキズキとした緊張性頭痛を伴うことがあります。



眼精疲労の原因と対策

『目の異常が原因で起こる』

- * 度数の合わない眼鏡やコンタクトレンズの使用
- * ドライアイ
- * 目の病気（白内障・緑内障 斜視・眼瞼下垂など）
- * 左右の視力の差

『環境が悪くて起こる』

- * 長時間の画面凝視
- * 照明環境が不良
- * エアコンの風

『全身が悪くて起こる』

- * ストレス・過労・睡眠不足
- * 自律神経の乱れ
- * 内科的な病気

眼精疲労の対策は、原因が何かを考えて、原因が同定できたら、それを改善できるように対応していくことになります。

環境や生活習慣などを変えるとよくなる場合もありますし、眼科的な治療で改善する場合があります。

2023年の目に関する調査では**69%の人が眼精疲労を実感**しているそうです。うまく対処していきたいと思います。症状のある方はご相談ください。