

疲れ目は早めに解消しましょう。という話

年度末は今年度のまとめや新年度の準備に大忙しのことと思います。連日の夜遅くまでの作業、お疲れ様です。

長時間、細かい字をみたりパソコン作業をした後に、目がショボショボすることを多くの方は体験していると思います。このような症状が出て、休息をとる事で治るのであればただの「疲れ目」ですので、それほど心配ありません。

しかし、慢性的に続いて治らない場合は医学的には「眼精疲労」といいます。眼精疲労は放置していると眼だけではなく、自律神経の不調など全身にさまざまな症状を起こすことがあります。たかが、目の疲れと思いがちですが早めに解消して「疲れ目」が慢性的にならないように注意することは大切です。

目がショボショボするのは、目やその周りの血管が血行不良になってしまった合図です。温かいおしぼりで目を覆うようにパックして血行を良くするのがおすすめです。

目が充血していたら炎症を起こしている状態ですので、冷たいおしぼりなどで冷やすと効果的です。**ショボショボな上に充血していたら**、冷と温を交互にパックするとスッキリすると思います。

目の疲れをとるツボはたくさんありますが、私のおすすめは眉頭（^{てんおう}天応）の指圧です。おさえるとツーンとした痛みがあるのがツボです。眼球を押さないようにご注意ください。事務仕事の合間に時々おすとショボショボな目が少し楽になります。

なかなか解消されない「疲れ目」には白内障や緑内障などの目の病気やメガネやコンタクトレンズがあてない場合もあります。慢性的にならないうちに眼科の受診をしてください。

