

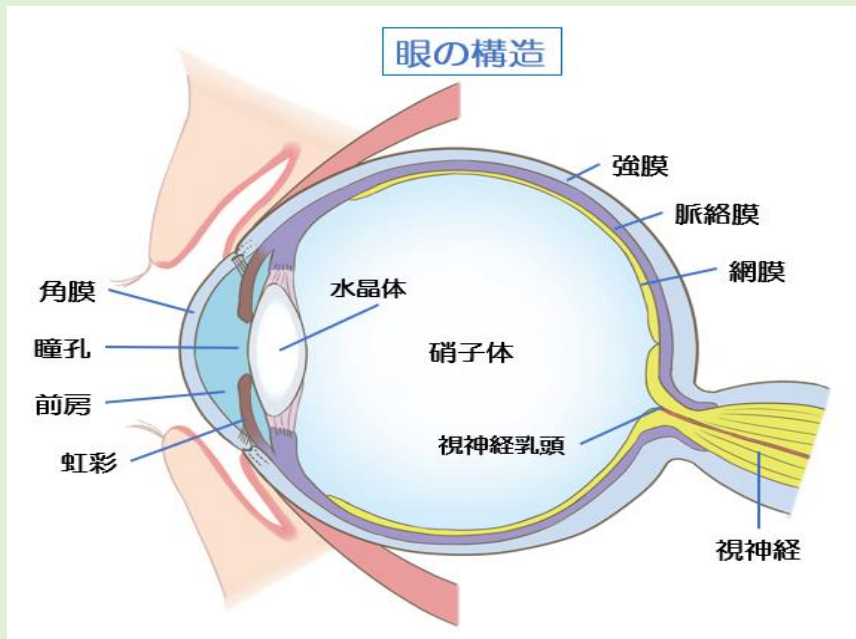
健康一口メモ

～目の諸症状と対策について～

2024年9月

1. 目が見える仕組み

眼球は視覚を司るために、光を取り入れその刺激を電気信号にかえ、脳へ伝える光感覚受容器です。眼はよくカメラに例えられますが、レンズに相当し光を屈折させるのが角膜（黒目）と水晶体、しぼりに相当し光の量を調整するのが虹彩（茶目）、暗箱に当たるのが強膜・脈絡膜、網膜はフィルムに相当します。光が角膜、前房、瞳孔（ひとみ）、水晶体、硝子体を通して、フィルムに相当する網膜に当たると、網膜はそれを電気信号に変えて、視神経を介して脳に刺激を伝える結果、ものが見える、ということになります。



レンズ：角膜（黒目）、水晶体
しぼり：虹彩（茶目）
ボディ：強膜、脈絡膜
フィルム：網膜



2. 疲れ目

目の不快な感じを疲れ目といいます。

人によって感じ方はさまざまですが、訴えが多いのは、目が重い、痛い、ショボショボする、目がかすむ、目が乾いた感じがする、まぶたがピクピクする、まばたきが多くなる、などです。



一晩寝て、睡眠を十分にとったのに目に疲れが残るようなら注意が必要です。

疲れ目を放っておくと、目以外にも、肩や首のこり、頭痛、イライラなど、体全体に症状が出現し、慢性的な眼精疲労へと移行してしまいます。

目を休める工夫をしたり、まばたきの回数を増やすなどして、目を労わりましょう。



3. ドライアイ

涙には目の表面に広がって崩れない性質がありますが、その性質が失われ、崩れやすくなり、目の不快感や見えにくさを生じる病気です。

症状は、目が乾くだけでなく、目が疲れる、眩しい、かすむ、痛い、ゴロゴロする、赤くなる、涙が出る、目ヤニがでる、など様々です。

ドライアイの危険因子

- ライフスタイル（長時間スマホ等の画面を見る）
- 加齢（涙の量や性質低下）
- 女性（男性に比べ油分が少ない）
- 生活環境（低湿度、エアコン下、送風）
- 目薬（防腐剤入りなど）
- 飲み薬（涙の分泌を減らす作用のある飲み薬）
- コンタクトレンズ装用
- 喫煙
- 目や全身の病気 等

ドライアイの治療

治療の基本は、目薬で目の表面を潤すことです。軽い症状は、市販の目薬でも改善できますが、眼科では、涙の不足成分を補う目薬、目の炎症を抑える目薬の他に、涙を排出する涙点に栓（涙点プラグ）をして涙をためる治療などで改善を目指します。

画面を見る作業やコンタクトレンズの装用を減らしたり、エアコンを調整したり、加湿器を使うことも効果があります。



4. 視力低下

① 「だんだんと見にくい（緩徐な視力低下）」原因と考えられている病気一覧

関連する病気

- 白内障
- 網膜剥離 ちうまくはくり
- 加齢黄斑変性 かれいおうはんへんせい
- 緑内障
- ぶどう膜炎
- 黄斑浮腫 おうはんふしゆ
- 中心性漿液性脈絡網膜症 ちゆうしんせいしやうえきせいみやくらくちうまくしやう
- 糖尿病網膜症 とうにょうびやうちうまくしやう

緩徐な視力低下の場合、自覚症状としては目のかすみを感じる事が多く、また、歪みや視野狭窄などの症状から視力低下を自覚することもあります。原因として最も頻度が高いのは、加齢に伴う白内障ですが、左右の目で見え方が異なる場合や、ものを見たときの歪みや視野の欠けがある場合、充血や痛みなどがある場合は、視力低下の原因が他にある可能性が考えられます。早めの眼科受診をおすすめします。

② 「急に見にくい（急激な視力低下）」原因と考えられている病気一覧



関連する病気

- 角膜感染症 かくまくかんせんしやう
- 化学眼外傷 かがくがんがいしやう
- 急性緑内障発作 きゅうせいりよくないしやうほっさ
- 硝子体出血 しやうしだいしゆっけつ
- 網膜剥離 ちうまくはくり
- 網膜静脈閉塞症 ちうまくじやうみやくへいそくしやう
- 網膜中心動脈閉塞症 ちうまくちゆうしんどうみやくへいそくしやう
- 視神経症 しんけいしやう

急激な視力低下とは、数分から数日以内に起こる視力低下のことです。外からの光が目の奥の網膜に届かなくなるような、目の中の濁りや網膜の損傷があったり、網膜から視神経、脳へと神経信号が伝わる道筋で異常があったりすると視力低下が起こります。症状は片目だけに限らず両眼に同時に起こることもあり、その原因によって視野全体に及びこともあれば、視野の一部のみに見にくさを感じる場合もあります。また、視力低下だけでなく眼痛や頭痛、充血など他の症状を伴うことがあります。

急激な視力低下の原因は重篤なものが多いため、速やかに眼科を受診して検査を受けましょう。



参考

目の病気 | 公益社団法人日本眼科学会 (<https://www.nichigan.or.jp/>)