



古川 ぶんと
ソフィア整骨院 院長

眼精疲労

今月号の相談は「疲れ目のせいか、目の奥に痛みを感じる」というもの。
さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

- Q** 在宅ワークが中心となり、パソコンに向き合う時間が増えたせいか、時折、まぶたが痙攣したり、目の奥に痛みを感じたりすることがあります。いわゆる疲れ目なのでしょうか。
- A** 痙攣は筋肉の使いすぎにともなう症状ですので、パソコンモニターなどの見すぎがひとつの原因になっていると考えられます。ただ、目の奥の痛みは首肩の筋肉のこわばりが原因となって引き起こされるケースもあるので、睡眠をしっかりとつても痛みがおさまらない場合は筋肉治療の専門院で診てもらいたいでしょう。
- Q** 専門院ではどのようにして痛みの原因を判断するのでしょうか。
- A** 後頭部や首、肩の筋肉のこわばりが原因である場合、患部を押圧することでもいつものツライ症状が再現されるので、問診と触診によって原因となっている筋肉を鑑別していきます。
- Q** あとは、悪い筋肉を集中的に施術していけばいいわけですね。
- A** 基本的にはそうなのですが、疲れ目と後頭部や首、肩の筋肉のこわばりが同時に生じている場合、目をきちんと休ませないと施術の効果が半減してしまいます。しかも、パソコン作業が多い人は猫背になりがちなので、知らず知らずのうちに疲れ目と首肩周りの筋肉のこわばりが併発している可能性があります。
- Q** 仕事柄、どうしてもパソコンに向き合う時間が長くなってしまうの

ですが、どのような対策を講じればよいのでしょうか。

A ブルーライトカットの機能があるメガネを着用したり、仕

事の合間にまぶた周囲の眼輪筋をやさしくマッサージしたりしてみるといいでしょう。また、後頭部や首、肩のこわばりについては、猫背にならないように注意したり、仕事の合間に首や肩のストレッチを取り入れたりしてみるといいかもしれません。また、精神的なストレスが痛みの原因になることもあるので、心当たりのある人は温泉やマッサージなどで適度に息抜きをしてみてください。コロナ禍で何かとストレスが多いときだからこそ、心身のケアを大切にしてほしいと思います。

「ふるかわぶんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

〒166-0012 東京都杉並区和田 3-58-9

パークサイド東高円寺 1F

☎ 03-3314-1276

<http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト: 丸子万葵