

施術に携わる方の大半が、常日頃から慢性的に目の疲れを感じているのではないのでしょうか？

眼精疲労は、目の疲れや肩こりなどを引き起こします。ここでは施術者の健康について考えてみたいと思います。

まつげエクステの施術は繊細さが要求され、神経を使い、目を（ 1 ）する作業です。また長時間同じ姿勢を維持しなければならないため、身体の血流が悪くなります。このような身体の緊張が続く作業は、眼精疲労になりやすい環境といえます。

眼精疲労は、目の疲れや痛み、目のかすみ、肩こりなどの症状を引き起こします。そうなれば、集中力が落ち、施術ミスを誘発してしまう可能性も考えられます。

●なぜ目は疲れるのか？ ここからは「眼精疲労」について眼科専門医にお話を伺います。

目には、（ 2 ）という、カメラで例えるとレンズにあたる部分があります。通常（ 2 ）は、遠くにピントが合うような厚さをしていますが近くを見るときは、さらに厚くなってピントを合わせています。そのピントを調節しているのが（ 2 ）の周りにある（ 3 ）という筋肉です。（ 3 ）は、（ 4 ）という神経に支配され、遠くを見るときは（ 5 ）し、近くを見るときは（ 6 ）します。そのため、パソコンや書類、テレビなどで近く物を見続けていると（ 3 ）が緊張し続けて、目が疲れるのです。

●眼精疲労とは

俗に言う「疲れ目」とは、最近二つに分類されることがあります。一つ目は、休息や睡眠によってすぐに回復するもので、「（ 7 ）」と言います。これが一般的に知られている「疲れ目」にあたるものです。二つ目は、睡眠や休息を取っても目の疲れが残り、頭痛や肩こりなど身体にも影響がでる症状です。これを「（ 8 ）」と呼びます。

●眼精疲労の症状

目、時には、身体に症状が出て、ゆっくり睡眠や休憩をとってもなかなか治りません。

目の症状 —— 目が疲れる、かすんで見える、ぼやける、目が重い、しょぼしょぼする、痛い、充血する、涙が出る、まぶしい

体の症状 —— 頭痛、めまい、胃痛、食欲不振、便秘、肩こり、（ 9 ）感

眼精疲労は（ 10 ）環境などが変わらないかぎり、自然に治りにくい症状です。また、目に異常を感じなくとも身体だけに症状が現れることがあります。肩こりや頭痛が（ 11 ）的に起きるが実際は眼精疲労だった——などという場合もあります。

●眼精疲労の原因

眼精疲労の原因は一つではありません。

「（ 12 ）」の小さな原因が集まって眼精疲労になる場合や別の病気から眼精疲労が引き起こされる場合など様々です。

■目の酷使

身体を動かし続ければ疲れを感じるように、目も使い続けた分疲労します。ただの（ 12 ）でも目の酷使が重なれば、蓄積された疲れが眼精疲労となって現れることがあります。

■近視・乱視・遠視・老視など

近くのものを見続けたり、老眼などが進行すると、眼は（ 13 ）を合わせようとして、（ 14 ）を緊張させ続けます。そして、見えにくくなってくと目を凝らす、首を（ 15 ）に出すなど不自然な姿勢を取りがちになり、目が疲れたり、首や肩などがこったりします。また、近視、遠視、乱視があるのにメガネやコンタクトを使用しなかったり、目に合わないものを使用したりするのも、無理にピントを合わせようとするために、眼精疲労の原因となります。

■ストレスなどの精神的な要因

目をそれほど酷使していなくても、ストレスで眼精疲労が起こる場合があります。

身体には、心臓や消化器などを支配する（ 16 ）という神経があります。（ 16 ）は、自分の意志とは関係なく自動的に作用する神経で、（ 17 ）と（ 18 ）に分かれています。ストレスを感じると、（ 17 ）と（ 18 ）はバランスを失い、イライラする、眠れないといった精神的なことや、（ 19 ）不良、高血圧、（ 20 ）など様々な病気を引き起こします。その病気の一つとして眼精疲労が現れることがあります。

■他の目の病気 目の病気で眼精疲労を伴うことがあります。

●(21)

目の表面にある角膜や結膜が乾燥する状態のことです。目を酷使する人がなりやすいことが多く、しばしば眼精疲労症状の原因となります。

●(22) やその手術の影響

(22) は水晶体が濁ってしまう病気のことです。進行すると視力が低下したりまぶしさを感じたりします。(22) は手術で治せますが、手術前と手術後で少し見え方が違って感じる場合があります。それらの目の負担から眼精疲労症状に繋がる場合があります。

●(23)・(24)

一方の目は、物を見る正しい方向に向いているが、もう一方の目が別の方向を見ているため視線が一致せず両目で同時に見えない状態を(23)といい、眼精疲労の原因になります。

(24) とは、物を見る時には両目ともまっすぐ視線を合わせるものの、視線を合わす対象がない場合に、片方の目がそれってしまう状態です。物を見る際に、左右の視線を合わせようと努力するために、目が疲れやすくなります。

眼精疲労の原因になる目の病気は、他にも緑内障、眼瞼(25) などがあります。

■身体の病気

身体の病気でも眼精疲労は、起こります。

高血圧、低血圧、かぜや(26)、糖尿病、貧血、(27) 失調症、虫歯や歯周病、月経異常、耳や鼻の病気など多岐にわたります。

■環境によるもの

(28) 線や(29) 線、過度の照明など光の刺激を浴びることは、目に良くありません。また、現代社会は、パソコン、携帯電話などの画像情報端末を使用する機会が多く、目を酷使する環境下にあります。最近では、(30) 物質と眼精疲労の関係が指摘されており、(31) 症候群も原因の一つと言われています。

●疲れ目の対策

眼精疲労は、「(32)」の軽い症状が集まって目の負担が大きくなり、発症することが多いです。軽い症状の段階から対策をすることが眼精疲労の予防にもなります。

●眼鏡が合っているかを確認する

眼鏡を使っていて、目に疲れを感じるようでしたら、眼鏡が合っていない可能性があります。近視、遠視や乱視、老視などの矯正は、(33) していくことがありますから、こまめにチェックしましょう。必ずしも物がはっきり見えることが良いとはかぎりません。見えすぎることで、かえって目を疲れさせる場合があります。眼鏡は作業や用途に合わせて作りましょう。

●環境を改善する

作業場の明るさ、施術台と椅子の(34)、また室内の(35)にも注意しましょう。エアコンの風は乾燥しやすく、ドライアイの原因にもなります。定期的に外気を取り入れる、(36) を置くなどして備えてください。また、体の冷やし過ぎや温め過ぎにも注意してください。

●まぶたを温める

(37) をまぶたの上に乗せると疲れ目に効果があります。血管は温めると広がるので、目の周囲の血行がよくなり、目や目周辺の筋肉の(38) を取り除くことができます。他に、目の周囲を(39) するのも同様の効果があります。ただし、目が(40) や充血を起こしている場合、温めるのは危険ですので自分の判断で触らないようにしましょう。

●目薬を差す

目薬を差せば疲れ目が改善することがよくあります。目のピントを調整する、新陳代謝を促進するなど成分によって様々な効果の目薬があります。病院で症状を相談してから使用してください。

●リラックスする

(41) は様々な病気を引き起こし、眼精疲労症状の原因にもなります。スポーツなどで体を動かす、音楽を聴く、趣味を楽しむなど、好きなことをして(41) を解消するのが大切です。

●最後に

眼精疲労には、その裏に他の病気が隠されている場合があります。

自覚症状がある場合は、適切な矯正ができていないかを含めた視力検査や眼圧検査などを受け、他に病気がないかを確認するようにしましょう。

顧客に対する最高のサービスを実現するためにも、自らの健康には常に気をつけるようにしましょう。

問. 空欄に入る正しい言葉を次の一覧から選んで、記号で答えなさい。 ※同じ言葉を何回使ってもかまいません。

記号		記号		記号		記号	
イ	膨脹	ロ	倦怠	ハ	眼輪筋	ニ	老廃物
ホ	紫外	ヘ	自律神経	ト	高さ	チ	酷使
リ	交感神経	ヌ	収縮	ル	マッサージ	ヲ	下垂
ワ	生活	カ	毛様体筋	ヨ	血行	タ	副交感神経
レ	赤外	ソ	蒸しタオル	ツ	前	ネ	インフルエンザ
ナ	空調	ラ	眼精疲労	ム	加湿器	ウ	眼疲労
ノ	弛緩	オ	シックハウス	ク	ストレス	ヤ	変化
マ	ドライアイ	ケ	慢性	フ	化学	コ	後
エ	ピント	テ	白内障	ア	斜視	サ	炎症
キ	胃潰瘍	ユ	上垂	メ	斜位	ミ	水晶体

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

41

----- 解答 -----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
チ	ミ	カ	ヘ	ノ	ヌ	ウ	ラ	ロ	ワ	ケ	ウ	エ	カ	ツ	ヘ	リ	タ	ヨ	キ

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
マ	テ	ア	メ	ヲ	ネ	ヘ	ホ	レ	フ	オ	ウ	ヤ	ト	ナ	ム	ソ	ニ	ル	サ

41
ク

(17、18 順不同) (28、29 順不同)