

目が語るさまざまなサイン

「目が泳ぐ」「目に角がたつ」「目が曇る」など、人の表情や感情を目で言い表す慣用句は数多くあります。まさに、「目は口ほどに物を言う」ということでしょうか。

初対面の人に会ったとき、顔で一番印象に残るのも「目」と言いますし、ふだんの人間関係においても、目の動きや表情で相手の考えや心情が読み取れるということはあると思います。

健康面でも、物の見え方の異常が脳腫瘍など脳の病気の発見につながることも多く、さらに最近では、その動きから統合失調症や認知症などが分かるという研究も発表されており、まさに「目は脳の出先機関」と言われる所以でしょう。逆に言えば、目の健康を保つことは脳の機能を保つことにもつながるわけですが、残念ながら私たちの現代の暮らしは必ずしも目にとって心地よい環境であるとは言えません。

まず、テレビや携帯、パソコンなど1日のうちに平面をじっと見る時間が増えているということが挙げられます。

長時間同じ距離に目のピントを合わせたまましていると、目の機能がフリーズしてしまい、それ以外の距離が見にくくなる上、まばたきの回数が少なくなることでドライアイなどの眼病を招いてしまうことにもなりかねません。

また、パソコンやテレビなどは情報を大量に取得できるというメリットもありますが、一方で平面に映し出されるものを長時間見続けることは脳の機能低下にもつながると言われます。

目からウロコの目のケアを

とはいえ私たちの暮らしにすっかり根付いた文明の利器、賢く使いながら目の負担を軽減するにはどんなことに気を付ければいいのでしょうか。

山歩きなど足に負荷をかけたなあという時、湯船につかってふくらはぎをもむなど疲れをいやす工夫をしている方は多いと思います。同様に、目も筋肉である以上、トレーニングできたえることができる一方、使い過ぎた時には疲労がたまらないようにする工夫が必要です。

パソコンを使用する時は時間を決めて・画面から目を離し、ギュッと目を閉じてパッと開く動作を繰り返す・頭を動かさないようにして左右上下に黒目を動かす・遠くの景色をぼんやりと眺める・意識的にまばたきをする等、日々目の体操を心がけると疲れ方がかなり違ってきます。

また、寝る前などに蒸しタオルをまぶたに当ててみてください。じんわりと目の筋肉がほぐされていくのが分かります。タオルは熱くし過ぎないように注意して、目に充血などがある時はお休みしてください。

これからの季節、公園や郊外など緑豊かなところを散歩するのも目や脳の活性化には有効ですが、夏には気を付けていたUV対策も秋には油断しがち。目が紫外線を浴びるとメラニン生産量が増えて、日に当たらなくても日焼けを招くそうです。サングラスなどでしっかり目の陽射し対策もおきましょう。

「目は心の窓」とも言います。常に窓が曇らないよう、お手入れを心がけたいものですね。

記 宮島佳代子