

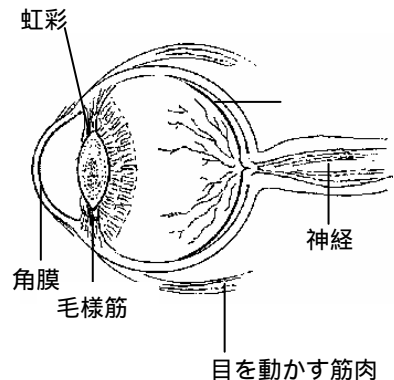


暗い所で本を読むと、なぜ目が悪くなるの

暗い所で本を読むと目が疲れる

暗い所で本を読んだからといって、近視や遠視、乱視などになるわけではありません。しかし、目が疲れて、疲れ目を起こします。疲れ目は、テレビやテレビゲームの画面を、長時間おかしな見方で見ていたり、明るすぎる所で、本を読んだりすることなどでも起こります。

目のレンズのはたらきをしている水晶体は、毛様筋の伸び縮みにより、水晶体の厚さを変えて、光の通り方を調節し、見た物が網膜にはっきりと映るようにしています。また、水晶体の前にある虹彩は、写真機のしぼりのようなはたらきをして、目に入ってくる光の量を調節しています。暗い所で本を読むなどのことをすると、この水晶体や毛様筋、虹彩など、物を見るための目のしくみに、無理をさせることになり、目は疲れるのです。



疲れ目を起こすと

疲れ目は、病気ではなく、目が疲れるという状態のことをいいます。

しかし、疲れ目を起こすと、目がちかちかする、ごろごろする、目の前を黒や白の点がちらちらする、眼球が痛む、視力が低下するなどのことが起こります。そして、頭が重くなったり痛くなったりしたり、首やかたがこったり、目まいがしたりなどします。

大切な目を守るためには、正しい本の読み方やテレビの見方をして、目を疲れさせないようにしましょう。(監修・保志 宏)

