



姿勢が悪いとなぜ目が悪くなるの

悪い姿勢で本を読むと目が疲れます

悪い姿勢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、眼精疲労をおこします。眼精疲労は疲れ目ともいい、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、明るすぎるところで、本を読んだりすることなどでもおこります。

目には、レンズのはたらきをする水晶体があり、そのまわりには、毛様筋という、筋肉があります。毛様筋は、のびたり縮んだりして、水晶体の厚さを変え、光の通り方を調節して、見たものが、網膜にはっきりうつるようにしています。網膜は、写真のフィルムのやくわり役割をしています。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。これらのしくみが、うまくはたらくことによって、わたしたちは、ものを見ることができるようです。

ところが、悪い姿勢で本を読んだりすると、この水晶体や毛様筋、虹彩など、わたしたちがもの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。

眼精疲労をおこすと

眼精疲労（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、眼精疲労をおこすと、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おこり、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のことがおこります。

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）

