



目がつかれると、肩がこるって本当なの

目がつかれると、首や肩がこったりする

肩がこるといっても、原因やこる場所もさまざまで、かなり、個人差があります。

目がつかれると、肩がこるというのは、じつは、首のこりのことが多いようです。コンピュータなど、目を使う仕事の人、前かがみで机にむかう人などは、どうしても、目をふつうの人よりもよく使うため、「つかれ目」を起こすことが多く、そのため、首や肩がこったりすることが、多いようです。

テレビゲームをやりすぎると「つかれ目」を起こす

テレビやテレビゲームの画面を、長時間見つづけていると、目がつかれて、「つかれ目」を起こします。「つかれ目」は、明るすぎるところで、本を読んだりすることなどでも起こります。「つかれ目」は病気ではなく、目がつかれるという状態のことで、しばらくするとなおります。

しかし、「つかれ目」を起こすと、首や肩がこったりするだけではなく、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、ひどい場合には、頭が重くなったり、痛くなったり、目まいがしたりなどのことが起こりますので、注意が必要です。（監修・保志 宏）

