



暗い部屋の中くら へや なかにしりよく おると、視力ほんとうが落ちるって本当なの

物ものが見えるための、十分な光じゅうぶん ひかりがないだけ

暗い所くら ところでは、たしかに物ものがよく見えませんし、夜よるになって、まっ暗くらになれば、何も見えなくなりなに みえます。しかし、電灯でんとうをつければ、物ものはよく見えるようになります。

つまり、暗い所くら ところで物ものが見えないのは、視力しりよく おが落ちたためではなくて、暗い所くら ところでは、物ものが見えるための、十分な光じゅうぶん ひかりがないためなのです。ですから、暗い部屋の中くら へや なかにいたり、暗い所くら ところをじっと見ている、視力しりよく おが落ちることはないのです。

暗い所くら ところで本ほんを読むと、「つかれ目め」を起おこす

暗い部屋の中くら へや なかにいたり、暗い所くら ところをじっと見ている、視力しりよく おは落ちないとはいっても、暗い所くら ところで本ほんを読んだりすると、目めがつかれて、「つかれ目め」を起おこします。

目のレンズのはたらきをしている水晶体すいしょうたいは、毛様筋もうようきんの伸び縮みにより、水晶体すいしょうたいの厚さを変えて、光ひかりの通り方を調節し、見た物ものが網膜もうまくにはっきりと映るようになっています。また、水晶体すいしょうたいの前まえにある虹彩こうさいは、写真機しゃしんきのしぼりのようなはたらきをして、目めに入ってくる光ひかりの量を調節しています。暗い所くら ところで本ほんを読むなどのことをすると、この水晶体すいしょうたいや毛様筋もうようきん、虹彩こうさいなど、物ものを見るための目のしくみに、無理むりをさせることになり、目めはつかれるのです。

「つかれ目め」は、病気びょうきではありませんが、「つかれ目め」になると、目めがちかちかする、ごろごろする、目の前め まえを黒くろや白しろの点てんがちらちらする、眼球がんきゅうが痛むなどのことが起おこり、視力しりよく おが落ちる原因げんいんにもなります。（監修・保志 宏）

