



ほり・ゆういち／角膜疾患やドライアイなどを専門に研究。大阪大学医学部、米ハーバード大スケンブンス眼研究所研究員などを経て現職

ロナ禍の点眼薬使用実態調査（「現代人の角膜ケア研究室」が3月に実施）によると、点眼薬の使用者の5割近くがコロナ禍で点眼薬を差す回数が増えていた。

点眼薬もストレスに

また、全体の26%が症状がひどいときは適正回数の限度6回よりも多く差し、数の上限にこだわらず症状を感じる度に差していると答えた人は約49%。1日20回以上という人もいた。「点眼薬は差せば、差すほど良いわけではありません。点眼薬1滴は涙の5倍の量があり、何

度も使うと目に大きなストレスになります」（山田教授）

点眼薬で涙が洗い流され涙の油膜層が破壊され、目の角膜が傷つきやすくなる。また、多くの点眼薬には防腐剤が含まれている。防腐剤は品質保持のために必要だが、角膜に傷ついている人には、適正使用回数でも傷を悪化させる恐れがある。

東邦大学医療センター大森病院眼科の堀裕一教授が言う。

「VDT作業（パソコンなどの作業）に集中すると、通常1時間に20回程度のまばたきの回数が、1分間に5回程度に減少します。目を開けている時間が長くなるので涙の量が少なくなり、目が乾きやすくなります。つまり、ドライアイを起こしやすくなります」

すると、目の表面を覆う角膜がむき出しに近い状態になる。

マスクでドライアイ



角膜の表面に小さな傷が点状にできた状態が点状表層角膜症。自薬の差しすぎ、ドライアイ、コンタクトレンズの長期装用などが原因に。目が痛む、コロゴロするなどの不快症状が出る

て使う」（同）

点眼薬をむやみに差す前に、そもそもなぜ何度も差したくなれるのかを考えるべきだろう。もし「パソコンやスマホを見る時

傷つきやすくなり、さまざまな間が増え、眼精疲労がひどくなつた」というなら、原因としてドライアイの悪化が疑われる。

東邦大学医療センター大森病院眼科の堀裕一教授が言う。

「私がお勧めしているのは、朝起きてすぐ、昼食後、15時、夕食後に点眼薬を各1滴。それ以外にリフレッシュのために1～2滴差す。目がひんやりするタブレットのものは角膜への刺激が強めなので、日常使いではなく、外で使う」（同）

「角膜には自己修復機能がありますが、目の酷使と『マスクド

感神経活性化し、涙の量を少なくすることも研究で明らかになっています」（堀教授）

リモートワークによるドライアイ対策としては、仕事の環境を整えることも重要だ。15ペジでも触れるが、「VDT作業を1時間したら休む」「加湿器を使う」「部屋は明るく、パソコンのモニターは明るくしない」「パソコンは少し見下ろす位置に置き、モニターは目線の真正面に」「エアコンの風が顔や目に直接当たらないようにする」などが有効だ。

2012年以降、ドライアイ



photo 堀さん提供(角膜上・中) 杏林アイセンター山田さん 提供(角膜下) 本人提供(10ページ山田さん、堀さん)

ドライアイや子どもの近视

コロナ禍で目のトラブルが急増している。ステイホームでスマホやパソコンを使う時間が長くなり、ドライアイや子どもの急性内斜視が増えているという。眼科医も実践している習慣を身につけ、少しでも視力の低下を防いでいきたい。

ライター 羽根田真智 写真部 張 溢文
イラスト 宮野耕治

コロナ禍が「目」を蝕む

「点眼薬が手放せなくなっている、我ながら怖い」

30代女性はこう話す。新型コロナウイルスの感染拡大で昨年4月以来リモートワークが主となり、パソコンのモニターに向かう時間が飛躍的に増えた。眼精疲労がひどく、目がしょぼしょぼするので、1時間に何度も点眼薬に手が伸びる。「キターッ

！」と感じる爽快感のあるものがお気に入りだが、すつきりしたと感じるのはほんの一瞬で、



まだ・まさかず／角膜疾患に涙液や角膜試料の生化学的分析をし、疾患や病態のバイオマークの探索を行う。日本角膜学会理事長

またすぐ目がしょぼしょぼする。「点眼薬の差しすぎが、かえつて目の不調を招いているかもしれません」

こう指摘するのは、杏林大学医学部眼科学の山田昌和教授。山田教授が監修した、20～60代男女638人を対象にした「コ

目を大切にすること

手軽に続けられる生活習慣を眼科医が伝授

スマホやゲームなど近视になりやすい状況が増えているいま、少しでも視力を維持したいところ。眼科医が実践する対策を聞いた。

「近視人口」が激増している。

オーストラリアのブライアン・

ホールデン視覚研究所は、20

10年には約20億人だった近視

人口が、50年には世界人口の約

半分の50億人に達すると予測。

うち9億3800万人が強度近

視になるとの推計だ。

「これは16年に発表されたデー

タで、新型コロナによって近視

人口の増加傾向に拍車がかかっ

たと考えられます」

こう言うのは、二本松眼科病

視力を大切にする生活習慣チェック

夜はスマホを見ない。
特にベッドの中では厳禁



朝日をしっかり浴びる。
ちよこちよこ屋外へ



ト上
暗い所では、で
きるだけ多くの光

は抗酸化作用のほか、まぶたの
マイボーム腺から分泌される油
の質を高め、ドライアイにも効
果的とされています」（同）

抗酸化物質は体の健康維持の
ために必須。当然ながら、体の
一部である目の健康維持にも欠
かせないのである。

院（東京都江戸川区）の平松類
副院長だ。

近視の大きな原因是、パソコ
ンやスマホなどのデジタルデバ
イスを近くで長時間見続けるこ
とだと言われるが、コロナでお
家時間」が主になり、リモート
ワークやオンライン学習で大人
も子どももデジタル機器を見る
時間が一層増えた。20年6月、
京都市では一斉休校の終了を受
け、市内の小学生に視力検査を
実施。結果、視力が0・7未満

の子どもは、コロナ前である前
年比で6%増の23%だったとい
う。

近視が問題なのは、遠くが見
えづらくなることに限らない。
慢性的な頭痛、肩凝り、疲労感
を招くほか、緑内障、白内障、
網膜剥離、黄斑症といった失明

視でない人に比べて、軽度近視
で約2倍、中等度以上の近視で
3倍高くなるとの報告もある。
「近視を治す薬はなく、眼内コ
ンタクトレンズ（ICL）とい
った近視の矯正治療が登場して
いるとはいえ、高額ですし、近
視が発症に関連する緑内障など
の病気のリスクが低くなるわけ
ではありません。視力低下をこ
れ以上進ませない生活習慣を日
々心掛けるしかないのです」

仕事柄目を酷使する平松副院
長も実践している方法で、特に日常
に採り入れてほしいのが次の八つ。
①ベッドでスマホを見ない（イラス
ト上）
暗い所では、で
きるだけ多くの光

背筋を鍛えて猫背を直そう

両脚をそろえて伸ばし、床にうつぶせになる。
両手を伸ばし、顔を少し持ち上げておく

両手と両脚をゆっくりと持ち上げる。あごを
引き、腰が反らないように気をつける

というものが次の一歩。

大人の場合、2時間も屋外で2
時間以上過ごす子どもは近視が
少ないという結果が出ている。
近視には遺伝因子も関係してい
るが、この研究では、両親とも
近視の子どもも近視になりにく
いとの結果だった。

米国の研究で、屋外で1日2
時間以上過ごす子どもは近視が
少ないという結果が出ている。
ベッドにスマホを持ち込まない、
部屋で画面の明るさを抑え、目から離して、短時間に。
最低でも絶対に守りたいのは、
ラトニンの分泌を不十分にして、
睡眠の質を低下させる。

理想は、夜はスマホを一切見
ない。やむを得ず見るなら、明
るい部屋で、画面の明るさを抑
え、目から離して、短時間に。
ベッドにスマホを持ち込まない、
ということだ。

②屋外でちよこちよこ過ごす

ベッドにスマートフォンを持ち込まない、
部屋で画面の明るさを抑え、目から離して、短時間に。

最低でも絶対に守りたいのは、
ラトニンの分泌を不十分にして、
睡眠の質を低下させる。

が開く。そのタイミングでスマ
ホが発するブルーライトを間近
で見ると、大量の光が目に入り、
大きなダメージを受ける。さら
に「夜のスマートフォン」は自律神経を
乱す上、入眠ホルモンであるメ
ラトニンの分泌を不十分にして、
睡眠の質を低下させる。

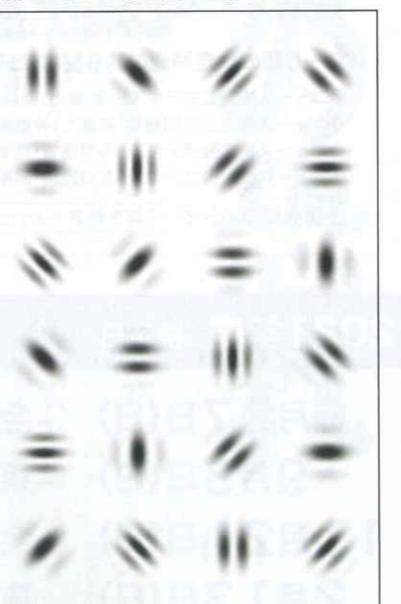
理想的は、夜はスマホを一切見
ない。やむを得ず見るなら、明
るい部屋で、画面の明るさを抑
え、目から離して、短時間に。
ベッドにスマートフォンを持ち込まない、
部屋で画面の明るさを抑え、目から離して、短時間に。

最低でも絶対に守りたいのは、
ラトニンの分泌を不十分にして、
睡眠の質を低下させる。

が開く。そのタイミングでスマ
ホが発するブルーライトを間近
で見ると、大量の光が目に入り、
大きなダメージを受ける。さら
に「夜のスマートフォン」は自律神経を
乱す上、入眠ホルモンであるメ
ラトニンの分泌を不十分にして、
睡眠の質を低下させる。

Illustration 宮野耕治

ガボール・アイで脳の処理能力と視力アップ



『眼科だけが知っている一生視力を失わない50の習慣』（平松類著／SB新書）から

photo 本人提供（平松さん）

ライター 羽根田真智

③定期的に遠くを見る
パソコンやスマホの連続使用
で近くを見続けると、ピントを
調整する毛様体筋が凝り固まり、
遠くにピントを合わせられなく
なる。これが近視だ。

「近視対策には、遠くを見る時
間を意識的に設けることが重要。
いる人と、30センチ以上で見
ている人との差が2
・5倍近視になりやすい」という
研究結果も報告されています」
（平松副院長）

世界中の近視研究者に衝撃を
与えた台湾の試みがある。台湾
では、20歳以下の約8割が近視。
小学校の体育の授業を屋外で週
150分行うこと義務化。理科
の授業では屋外観察を推奨し
た。すると7年間で視力0・8
未満の小学生の割合が50%から
44・3%になり、毎年増加し続
けていた視力不良の生徒の数が
大幅に減少。前述の「屋外で過
ごす」に加え、屋外で遠くを見
ることも効果的だったと考えら
れる。

「1時間ごとに遠くを見る時間
を作ればベスト。その際、漠
然と見るのはではなく、何か遠く
のものにピントを合わせるよう
にしてください」（同）

④体を動かす
「全身の血流が良くなり、無数



⑤姿勢を良くする
「猫背の人は、パソコンやスマ
ホと顔の距離が近づきがち。視
力のために、姿勢を正すことを
お勧めします」（同）

猫背の一因は、背筋の弱さ。
代表的な背筋を鍛えるトレーニ
ングがある（14ページイラスト
右）。10回を1セットとし、目安
は1日1セット。

⑥仕事環境を整える
目に優しいデスクワークのコ
ツは、「明るい場所」「パソコン
の画面と目の距離が40～70セン
チ」「目線は画面と水平～15度
下になる角度」の三つ。湿度に
りなど、自分ができることから
始め少しずつ強度を上げてい
くといい。

⑦抗酸化物質を取る
呼吸で体内に取り込まれた酸
素の一部は、「活性酸素」とい
う物質に作り替えられる。これ
が、過剰に発生すると細胞を傷
つけ、老化を促進する。年を取
ると活性酸素を適宜除去する機
能が低下し、ストレスが多いと
活性酸素が過剰に発生しやすい。
そこで取りたいのが、抗酸化物
質だ。活性酸素の発生や働きの
抑制、除去に役立つ。ビタミン
A・C・E、DHA、EPA、
アルテイン、アントシアニンなど
がよく知られる。野菜や果物、
ウナギ、鶏・豚・牛レバー、ナ
ッツ類、魚介類、油脂類（上の
イラスト）を食べると良い。

「とりわけ目にいいことが数々
の研究で明らかにされているの
がアルテインです。ホウレンソウ
やゴーヤといった濃い緑色の野
菜に豊富です。DHA、EPA

というものの、臨床データが多数
報告されています」（同）

脳の処理能力の向上が目的な
ため、ほかと見ていては効果
がない。どういう模様かをし
かり把握することが大事だ。
それができれば、同じ模様を見
分け出せなくとも問題ない。
八つの方法を紹介したが、こ
れらは目の定期的な検査を受け
てはいることが大前提だ。40歳以
上は、緑内障をはじめとする目
の病気のリスクが高くなる。
眼が始まる年代もある。特に
自覚症状がなくて、目の機能
が正常か、眼科で確認を。まし
てや「最近、見えづらい」と思
っているなら、できる限り早め
に眼科を受診すべきだ。