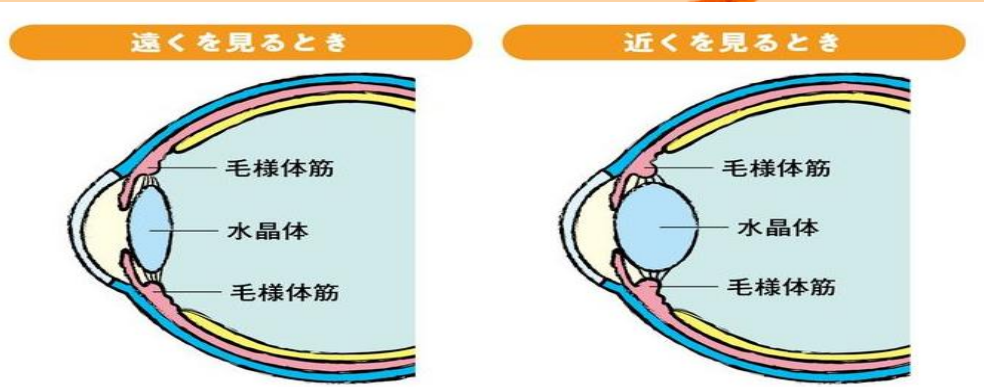


## 今回のテーマ

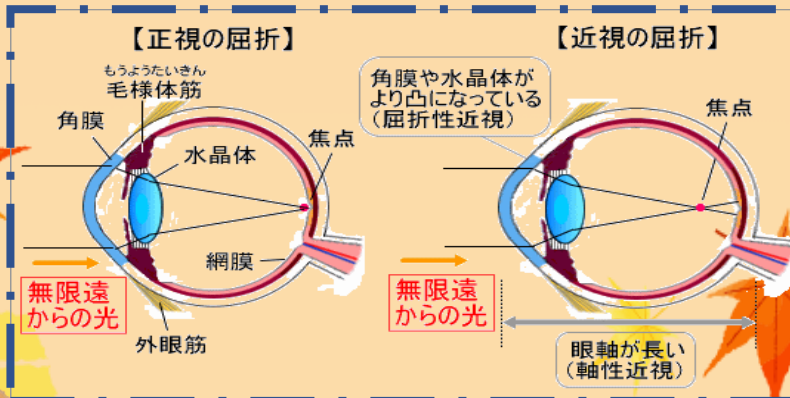
### 「～視力低下のメカニズム～」

私たちがものを見る時、眼はカメラのレンズのような働きをする「**水晶体**」の厚さの調整をしてピントを合わせています。水晶体は単独で厚さの調整するのではなく、**毛様体筋**という筋肉によって動かされます。近くのものを見る時は、毛様体筋が収縮して水晶体を厚くし、遠くを見る時は、弛緩して水晶体を薄くして調節をします。

この筋肉によって近くのものや遠くのものを見ることが出来ますが、パソコンやスマートフォン・テレビの見すぎによって**毛様体筋が長時間収縮した**



**状態になります。すると、毛様体筋が過緊張を起こし、リラックスできなくなってしまう。**リラックスできなくなってしまうと、遠くのものにピントを合わせられなくなってしまう、視力の低下を起こしてしまいます。さらに、眼球も円形ではなく楕円形になってしまい、さらにピントが合わなくなってしまう。



そのため、毛様体筋の緊張をほぐす必要があります。アイマスクで目を温めたり、眼を閉じて休める時間をとると良いでしょう。鑑賞中は1時間に10分程度の休憩を入れると負担が軽減されます。視力は一度低下すると回復が容易ではないため、現在の視力を長く保てるようケアをしましょう。