

フラットぷらっと2013 in 浅草



眼



至誠堂整形外科
杉山健治

以外とこんな人たくさんいます

- メガネをしていたほうが疲れる
- 見えるけどメガネを掛けてもらえない
- メガネを処方されたが、つけない
- レーシック手術をして見えるようになったけど、なんかイマイチ
- 遠視は目がいいと思っている
- 乱視に気づいていない
- メガネによって歩き方や姿勢が変わる

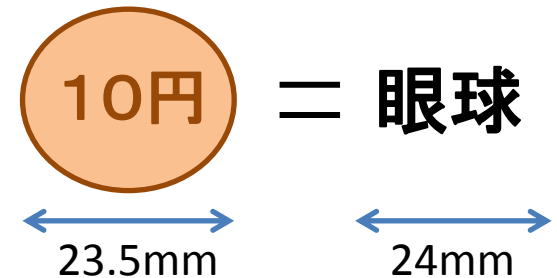
はじめに

外界からの情報の80～90%は、眼から入ってくると言われる。

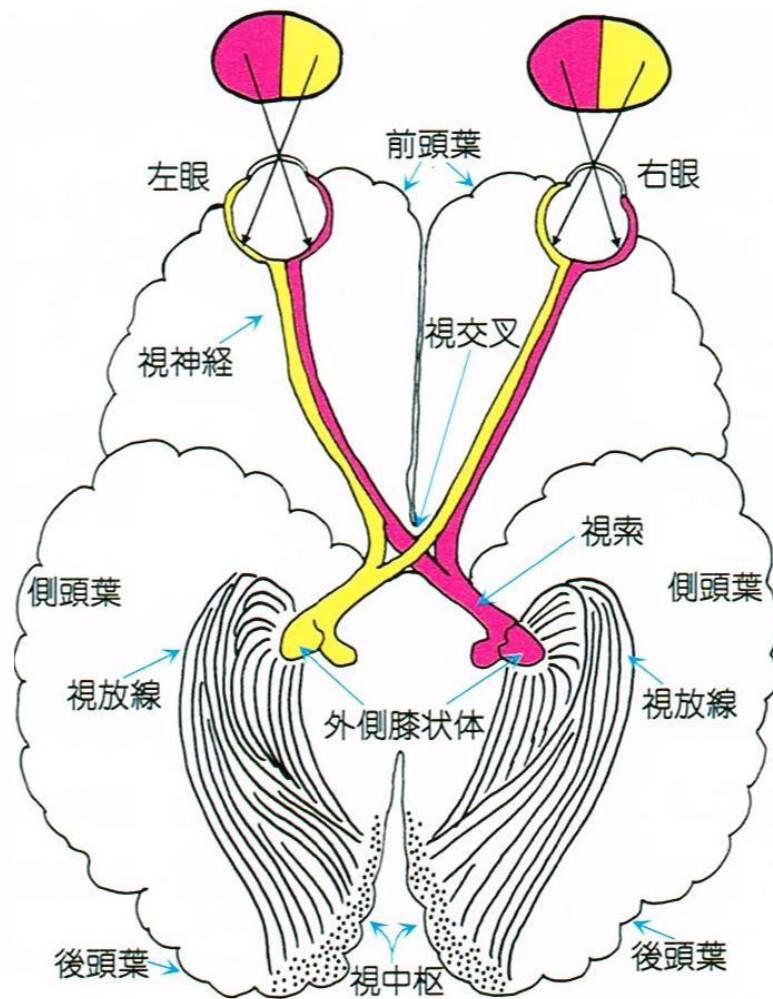
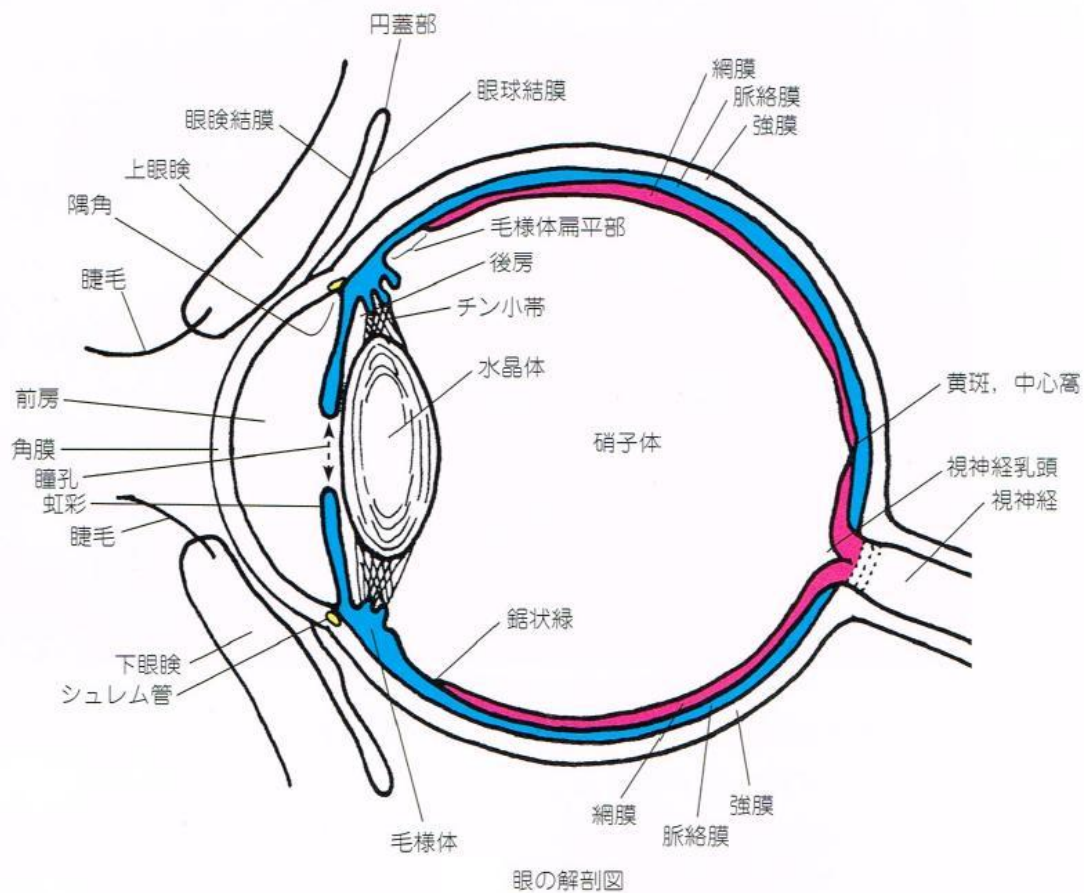
しかし、その情報量は普段は意識することがなく無意識化でコントロールされている。

その多い情報を受け取る『**感覚器である眼**』が身体に与える影響を考えてみた。

優位眼(利き眼)と**見やすい眼**は異なることがあり、それが身体に影響を及ぼすことが考えられたので発表したい。



眼の解剖

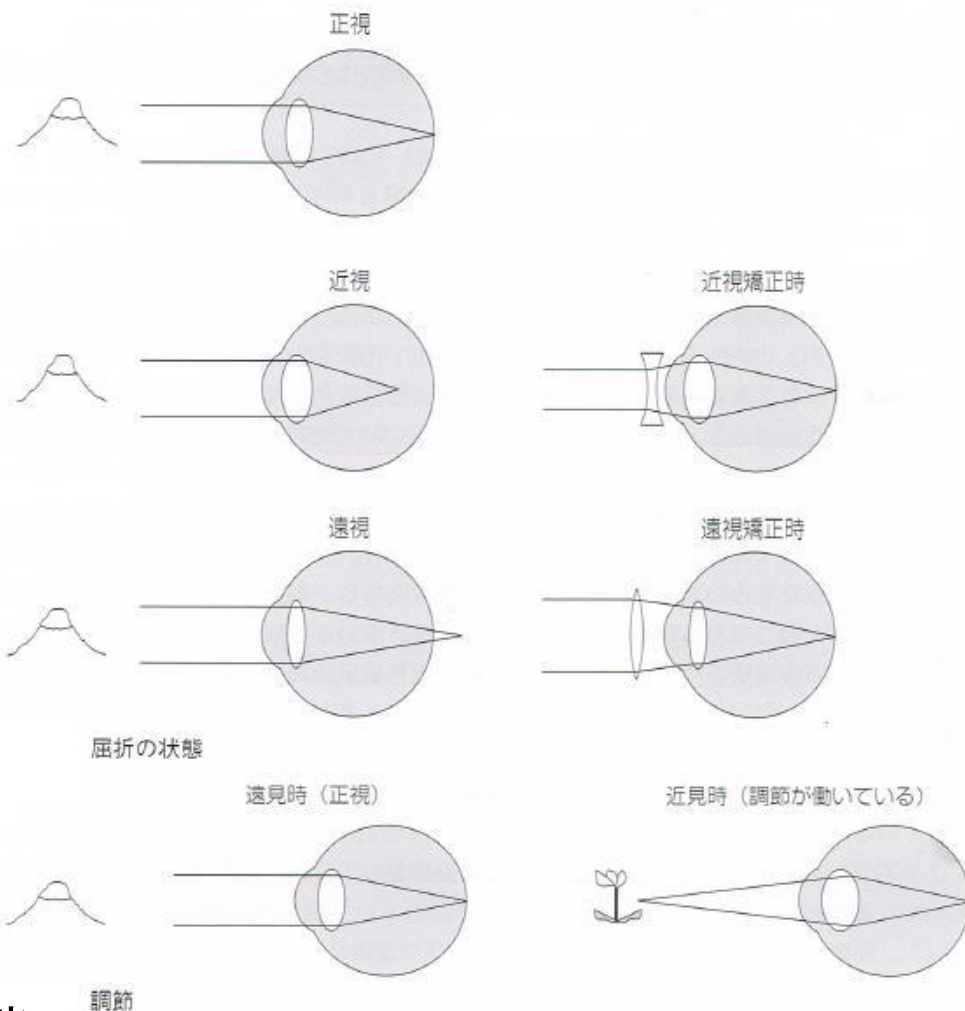


1 視路

眼の機能

屈折

眼球全体の屈折力は角膜が2/3を
水晶体が1/3を担っている。
近視・遠視・乱視が屈折異常。



調節

水晶体の屈折力を調整し網膜に結
像させる能力。
老視が屈折異常。

両眼視機能

片方の眼の機能を体側の目で補う機能。

視野欠損(緑内障など)や視野中心部(黄斑変性症など)のゆがみなどに
気づくのが遅れ失明することもある。

眼精疲労の定義・分類

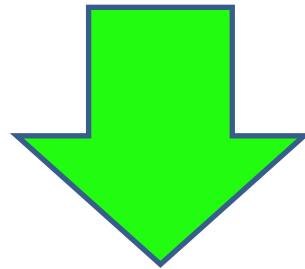
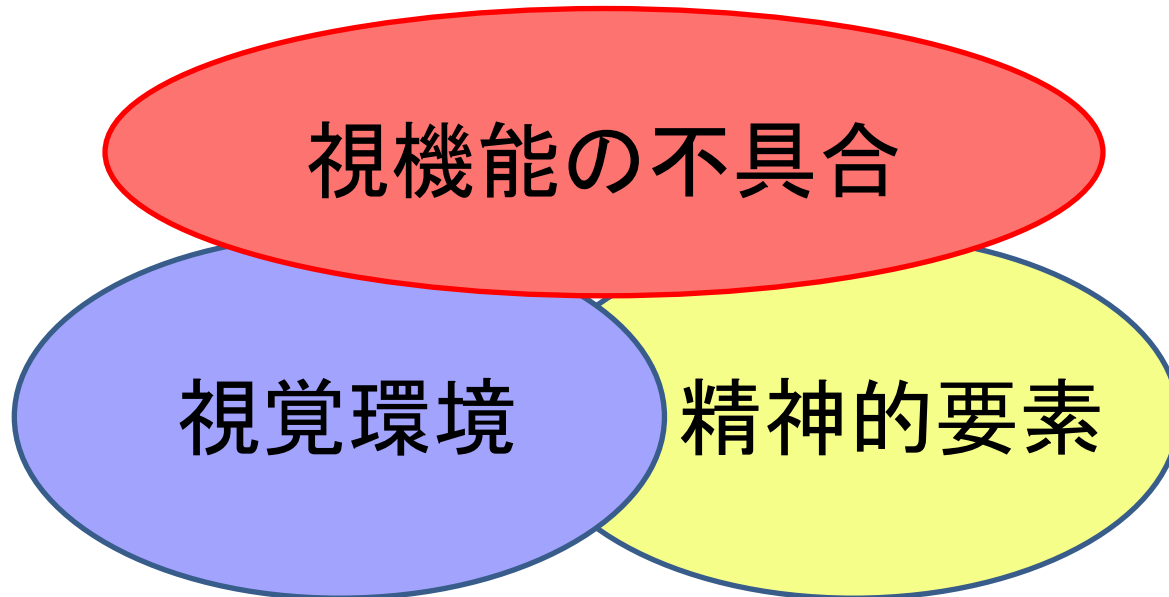
定義

『視器（眼球と眼球付属器、眼瞼を含む）やその機能、快適さに主たる原因、時にはそこへの帰結が同定される病的な身体的、心理的疲労の自覚』

分類

1. 調節屈折性眼精疲労
2. 症候性眼精疲労（視機能障害に伴うもの）
3. 筋性眼精疲労（眼位眼球運動障害による眼精疲労）
4. 眼の快適性欠如による眼精疲労
5. 視環境不適か過剰不可による眼精疲労
6. 神経性眼精疲労（心身医学的、中枢性異常による）

眼精疲労の条件



身体的・心理的疲労の自覚

(頭痛、眼痛、流涙、眼脂、眼疲労感、肩こりなどなど)

優位眼と見やすい目の鑑別

● 優位眼（利き眼）

両手で小さな丸をつくり、その丸穴から前方の目標物を両目で見る

片側ずつ閉眼し、目標物が見えている側が優位眼



● 見やすい目

片側ずつを閉眼して、開眼側が明るく感じる側が見やすい眼

特徴：

見やすい目側を前方に移動（頭位）させていることが多い
片側閉眼が努力量が少なく開眼している眼が大きい

眼の豆知識

優位眼を軸として、非優位眼で補いながら立体的に物を見ている。

優位眼の方が遠くを見るのが得意な眼であることが多い。

眼の機能は1歳～6歳くらいで成長する。それまでに眼の障害に気づき対応することで機能を修正することができる。

子供の眼は遠視が多く成長と共に修正されていく



1. **優位眼**と**見やすい目**を確認する。
(身体の正中で行う)

2. 開眼で頭位の向きと頸部の回旋

3. 開眼で片脚立位(重心と姿勢)

4. 閉眼で頭位の向きと頸部の回旋

5. 閉眼で片脚立位(重心と姿勢)

眼からの影響の確認

※閉眼になった際、頭位が変化してくるのを確認する

6. 左右の眼の関係性を確認し、**見やすい眼**を変化させる

眼球の位置を確認する

7. 2~3を行なってみる

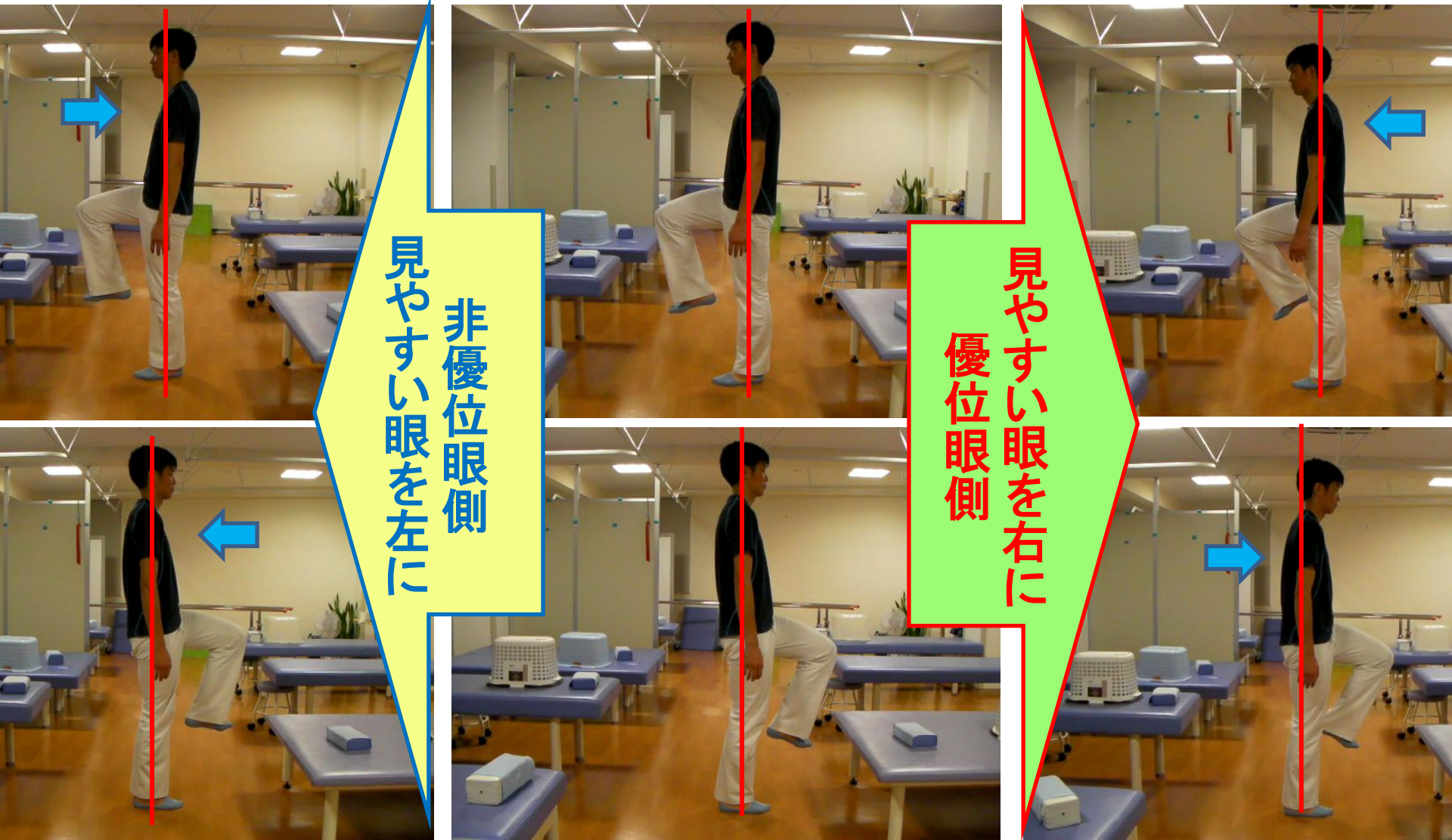


優位眼: 右

見やすい目: 左

視力: 右 > 左 ※コンタクトレンズ装着時も左乱視あり

頸の回旋: 右上位頸椎優位 > 左下位頸椎優位



注意点

眼は繊細でいきなり触られることに不安を持つ人は多い。

また、角膜に近いところを触るため感染のリスクや眼器官に損傷を加える可能性もあるため、安易な介入は非常に危険であり、衛生面や知識・技術など多く考えなければいけないと感じました。

優位眼と見やすい眼は
同じ側の方が良い！？

眼の変化で姿勢は変化する

眼球の位置にもその人の身体特性があると思う。

眼の影響を考えるためにも
問診技術やクライアントとの関係性
づくりは非常に大切である。

終わりに

徒手的な治療の中でいろんな治療で

「目が良くなった気がする」

「視野が広がった気がする」

「目が明るくなりました」

これだけでは、どうなんだろうか？

『局所の反応』と『姿勢や動作』をマッチング
させることが大切