

今年も米子西高校の眼科検診を終了しました。“眼のかわき”を訴える生徒が多いようです。そこで今回は、“瞬目（しゅんもく）” “瞬き（まばたき）” “blink” の薦めです。

1. ドライアイ対策に瞬目を増やしてみてください。

ヒトは無意識に1分間に約20回の瞬目をしますが、瞬目により涙腺からの涙の分泌が促進され、また分泌された涙が瞬目により眼の表面に均等に分布されます。ドライアイで悩む方は、「瞬きを意識して増やす」ことを勧めたいと思います。

2. 瞬目が減る時・増える時

現代人は瞬目が減っています。瞬目が減るのはどんな場合でしょうか、それは、見るものに集中している時、外部に注意が行く時です。極端な例では、ラリー中の卓球選手や、肉食獣が獲物を捕らえる時は瞬目をしません。弓道選手は瞬目を減らすほどの命中率が上がるという報告もありますが、一般的には読書中、パソコン・ゲーム中、朗読を聞く時は減少します。特にVDT作業中には瞬目が60%減ると言われています。作業時間の増加により眼精疲労、眼の痛みばかりか、頭痛、めまいも引き起こすIT眼症が問題となっています。

逆に瞬目が増える場合はどんな時でしょうか。注意を心の中に向ける時です。思索する時、計算している時、何かを思い出そうとする時、また、心が緊張や不安な状態の時や迷っている時、さらに、嘘をつく時なども瞬目が増えます。はたからは「瞬きが多いと神経質に見えるとか、自信がなさそうだ」などと捉えられることもあります。

3. reset の役割

瞬目には“状況の reset の役割”もあります。例えば、映画を見ていて瞬目が入るのは、話しが一段落した時、主役がいなくなった時、会話が終了した時です。会話では話し手は話し終える時、聞き手はそれから0.25~0.5秒遅れて瞬目します。瞬目することで状況を reset しているのです。「もう一度やり直せば」「あの時に戻れば」など reset 願望は万人共通です。瞬目は人生の reset はできませんが、瞬時の気分転換くらいにはなるでしょう。

4. 瞬目による最高視力

さらに、同じものを凝視しているとぼやけて見える事を知っていますか？ そこで瞬目するとまたはっきり見えます。視覚感度の更新と言って最高の視力が出るのは瞬目の直後です。視力検査で見えない字も瞬目すると分かることがあります。「あなたをずっと見つめていたい」などとC調言葉をのたまう御仁がおられますが、ずっと見つめていたらぼやけて本当の姿がわからなくなります。

5. blink と wink

瞬目は眼の乾燥を防ぎ、状況を reset し、瞬間の最高視力を得ることができます。現代人は瞬目が減少する環境と習慣にあります。瞬目することを日常で意識して下さい。瞬目は英語で blink と言います。同じようなものに片目だけをつぶる wink というのがありますが、これをやたらすると誤解されるので注意して下さい。

令和7年6月10日

米子西高校眼科校医 高木 茂