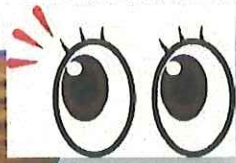


目の不思議について



みなさんお元気ですか！？休校日も続き、TVや携帯の画面を見ること多くなっていませんか？そんなみなさんのために毎日お世話になっている。感覚器官の『目』についてお話をしようと思います！

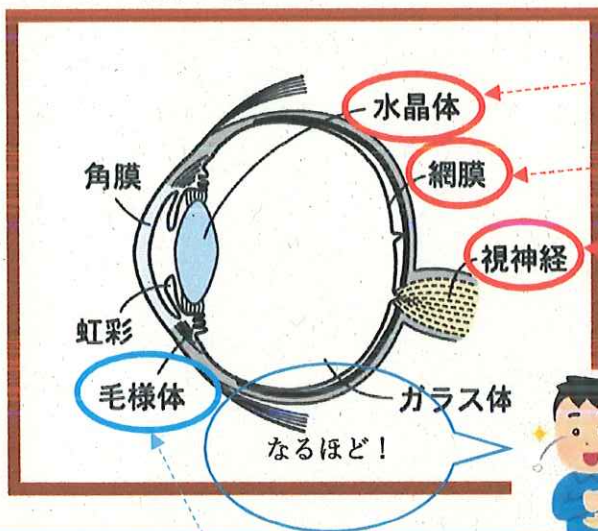
目の基礎知識

生き物は、視覚・聴覚・臭覚・触覚・味覚など、それぞれにさまざまな知覚器をもっていますが、その中でも視覚…**眼から得られる情報は大きく**、多くの生き物にとって視覚器はとても重要な知覚器官になっています。触ることも、臭いを嗅ぐことも、音を聞くこともできない天体について、私たちがいろいろなことを調べられるのは、“**観る**”ことができるからです。この、何かを見るための感覚器、目というものは、どのようなしくみになっているのでしょうか



目のしくみ

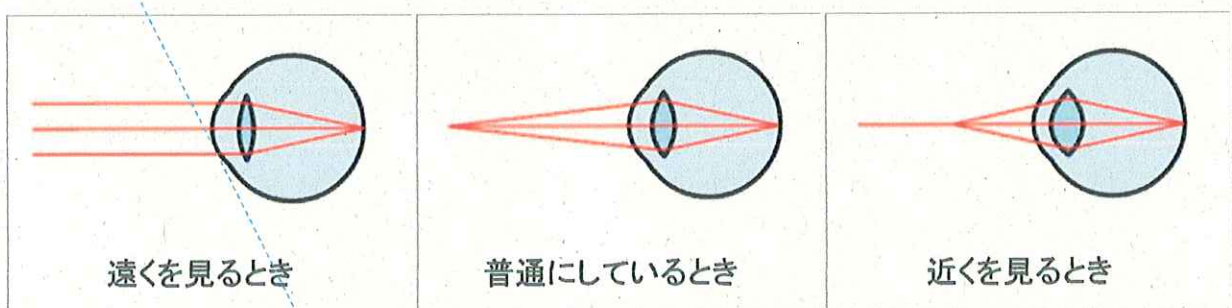
『目の構造』2年生は習いましたね。



目が見えるシステム★

- ①人間の目に入ってきた光は、角膜の後ろの**水晶体(レンズ)**で曲げられ、ガラス体を通して、眼球の奥の網膜上で像を結びます。
 - ②**網膜**にはたくさんの**視細胞**が並んでいて、光によって刺激を受けると、それを信号として脳に伝えます。
 - ③この**視細胞**から脳への情報の伝達を担っているのが**視神経**です。
- 網膜に映る像は、実際は**倒立像(さかさ)**なのですが、脳がその情報を正立像へ変換して、それを私たちは認識しています。

『目の中での光の動き』…遠く、普通、近いものの光の動き



目のレンズは優秀。どうして？見てわかりますか？

- ① 遠くの際はレンズが**薄く** ②普通のときはレンズが**中くらい** ③近いときはレンズが**厚い**

レンズについている**毛様体**で調節します。網膜で**光が結べるよう**に調節します。

毛様体でレンズを調節し、網膜に映るように**ピント**を合わせる！！これカメラと一緒に。



じゃあ。。。

どうして目が悪くなるの??

私…視力が左C, 右Cなんですけど…

ずばり!

「ピント」が合わないとよく見えない! からです。

モノがぼやけて見える仕組みを考えてみましょう。

カメラの場合は、「ピント」がうまく調節できていないと、**ぼやけた写真**になってしまいますね。

目においても同様です。

目の場合、毛様体が水晶体の厚みを調節し、光を屈折させ、網膜上に像を結んでいます。

毛様体が**上手く働かないと、光の屈折が調整できず**、見たものがぼやけてしまうのです。これが「よく見えない」仕組みです。

ただし、病気や老化、目の形自体の変化によっても、像が網膜上に結びづらくなります。毛様体が上手く働かなくなることが、目が悪くなる全ての原因ではありません。正しい理由が知りたいのであれば、眼科で診察されることをおすすめします。

『最後に』 …みんなの目が悪くならないように…



毛様体が上手く働かなる人には共通点があります。それは「**目を酷使・緊張させている人**」です。

毛様体は筋肉であり、疲れや緊張状態が繰り返されると、上手く働かなくなってしまいます。

特に、近くを見る時、毛様体は収縮し、緊張状態になります。

近くを見る時間が多いほど、目が悪くなりやすいのです。どんな状況か?もうわかりますよね?

① **パソコンをよく使う方** ② **スマートフォンを見る時間が長い方**

知らず知らずのうちに毛様体を疲れさせ、視力を低下させている可能性があります。

他にも③「**液晶の光**」や④「**ストレス**」によっても目は疲れてしまいます。

ずっとスマートフォンを見て、さらにずっとパソコンで作業をしているような方は、目が悪くなる可能性が高いです。

目の疲れを取るには、**遠くを見て目をリラックス**させることや、**目の血行**を高めること、**目によい成分のあるブルーベリー**の摂取が効果的です。

適度が一番です。今ある時間を自分を磨くためにぜひ使ってくださいね。ではでは