



通勤、通学の電車やバスの中で、新聞や雑誌、書籍などに読みふけっている姿をよく見かけます。自分自身もかつて経験者であった、という人も少なくないでしょう。

車内を思い浮かべてみてください。読書にふけている人の姿勢はどうでしょうか。決して正しい姿勢とはいえないでしょう。通勤、通学の車中はもちろん、乗り物の中での読書は非常に「目」を疲れさせています。

では、なぜ目に悪いのでしょうか。それは、次の三つの理由によります。

●明るさが足りない

雨の日や薄暗い日などは、昼間でも車中では電灯をつけています。一般的に、昼間でも明るさが不十分であれば目を悪くし、直射日光の照りついている窓辺では輝度が強すぎて、逆に目を痛める

ことになります。

●明るさが絶えず変化する

乗り物はさまざまな場所を通るため、その影響を受けて、絶えず車中の明るさは変化しながら揺れ動く状態が続きます。そのため、誌面は明るくなったり暗くなったりして、明暗の変化に目がひどく疲れます。

●誌面がつねに動く

眼球には、絶えず水平に戻ろうとする働きがあります。車内における読書では、乗り物の振動とともに、目は揺れ動く誌面の文字を追いかけ、つねに緊張の連続を強いられます。さらに首は徐々に曲がり、眼精疲労を起こし、近視の原因につながります。

以上のことから、乗り物内での読書は、できるだけ避けましょう。

乗り物の中での読書は目に悪い

●目に悪い理由●

明るさが足りないため、目を悪くする



明るくなったり暗くなったりで、目が疲労する

乗り物内での読書は姿勢が悪くなるのでなるべく避けよう!



眼精疲労  
(近視の原因に)



絶えず誌面が揺れ動き、首が曲がったまま(疲労と近業が重なる)