

くまがい歯科 こども通信



上向き姿勢は眼も悪くなる



最近めがねを買って
もらった犬介クンの兄
犬吉くん

最近、遠くが
良く見えない
ワン



いつもお腹を突き出して
上向き姿勢の
犬介くん



いつも腰が入って
目線が水平な
犬太郎くん

Kumagai Dental Clinic

みんなは顔を動かさなくても目だけ上下や左右に動かして見ることができるよね。人の目は上下左右にクルクル回転できるんだけど、その限界は約25度。上向き姿勢で前や下を見ようとする目だけ下に回転するんだね。

そのしくみは目ん玉についている筋肉が一生懸命引っ張るんだけど、その力が強すぎたり、時間が長いと

まんまるの目ん玉がラグビーボールみたいに少しゆがんだりするんだ。

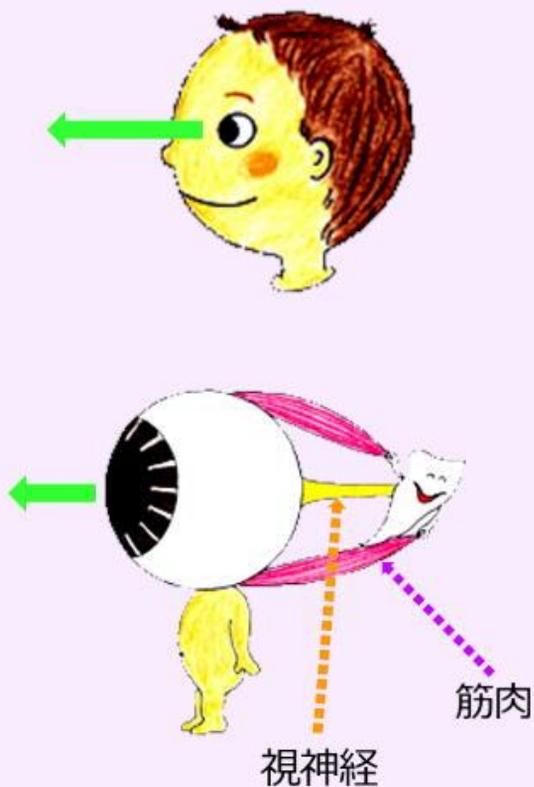
くまがい先生の実験では無理に目ん玉を回転させたら眼圧（目ん玉の硬さ）が高くなったんだって。

目ん玉がラグビーボールみたいになると軸がズレて軸性近視（真性近視）になってしまうんだ。

おまけに目ん玉を動かす神経は12の脳神経のうち3つもあるので、無駄に使うと頭も疲れそう。

姿勢が悪いと体中のアチコチが悪くなってくるんだねえ。

お顔はまっすぐ
目線が水平



上向き姿勢
目線は下向き



Kumagai Dental Clinic

目ん玉を回転させるのは筋肉。あんまり引っ張るといびつになるよ。
おまけに視神経（黄色のところ）も引っ張られて伝わり方もにぶくなる。
それに視神経の中には血管も通っているので、一緒に血管も伸ばされて細く長くなるので、血めぐりも悪くなってしまうんだ。
見ている方向が顔と目ん玉が同じだと、目のまわりの筋肉も疲れなし、視神経にも無理が無いんだ。