

目の健康を守るために…



～目の疲れは心身の疲れ～



10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか？
情報社会といわれる今、パソコン・スマートフォン等の使用で
目を酷使する時間も長くなっているのではないのでしょうか。
そこで今回は『眼精疲労』に関するお話です。

こんな症状ありませんか？

- 目がかすむ、ぼやける
- 目の痛みを感じる
- 目が充血しやすい
- 目が乾いている
- 肩こりや頭痛がある



この頃、目が疲れて
仕方ないなあ…

症状が長く続く、目を休めても改善しない場合には、**眼精疲労**の状態になっている可能性があります！

眼精疲労ってなに？

目を酷使し続けると、疲れ目以外にも、首や肩のこり、頭痛、イライラ感などの症状が出ます。
このように、目の使いすぎで、全身に疲れを感じる状態のことを眼精疲労といいます。



他にどんな原因
があるの？

精神的なストレスが
眼精疲労のベースになっていることも…



メモ 眼鏡やコンタクトは合っていますか？

眼鏡やコンタクトの度があっていないと目が疲れます。
その際は一度、眼科で視力検査をしてもらいましょう。
パソコンでの作業を長時間続ける場合は、パソコン用に調節したメガネやコンタクトを使用すると
目が楽になることがあります。



VDT症候群について

現在の私たちの生活は、パソコンやスマートフォン・タブレット端末など、
さまざまな「表示機器」＝「VDT(Visual Display Terminal)」に囲まれています。
そんな機器を長時間使うことによって起こるのがこの病気です。

<VDT症候群で起こる症状>

目の症状以外にも、
全身に症状が出現！



体の症状

- 頭痛や吐き気
- 首や肩のこり
- 背中中の痛み
- 腰のだるさ、腰痛
- 腕の痛みや手のしびれ

心の症状

目の不快な症状がストレスとなって、イライラ感や不安感、憂うつ感などを引き起こすことがある

ドライアイについて

ドライアイは、目の表面を覆っている涙の量が少なくなったり、涙の流れが悪くなったりするため
目の疲れに加えて、ショボショボ感、目の乾き、ゴロゴロ感、充血などの症状が出ます。

<ドライアイ対策> ～自宅でも対策を～



メモ 目のホットパックでドライアイのケアを

目が疲れて乾いているときは、目の上に蒸しタオルをのせて休憩しましょう。温めると目のまわりの血行がよくなり、涙の蒸発を防いで目が楽になります。



人工涙液タイプ
の目薬をさす

加湿器を置く

エアコンの風が直接
当たらないようにする

目に優しいパソコンとの付き合い方



パソコンが目
負担なのはなぜ？

パソコンの画面は画素という小さな点の集まりです。この画素が非常な速さで点滅して画像をつくっているため、目は常にチラチラした光の刺激にさらされることになります。また、光が反射して画面に映り込むと目に負担がかかります。

①明るすぎない・暗すぎないように室内照明を調整

②目とモニターの間を40~50cmとる

③反射防止用フィルターをつける



④画面に光が映り込まないようにブラインドやカーテンで調整

⑤イスに深く腰掛けひざの角度は90度以上

⑤足裏全体が床につくこと

こまめなまばたきも
忘れずに！！



- ・連続作業時間が1時間を超えないようにする
- ・作業の合間に、10~15分の休止時間を設ける
- ・連続作業時間内に、1~2回程小休止を設ける



コピーをとるなどして他の仕事をはさんだり、時々窓の外をぼんやり見たりしてパソコンから離れるだけでも目が休まりますよ。



ポイント 目のケア、全身のケアには、**3食の食事・運動・睡眠も重要！**

アミノ酸やビタミンは代謝や筋肉の修復などの効果があります。野菜や肉・魚、大豆製品等バランスよく摂取しましょう。

また、強い光は睡眠の質の低下を招きやすいことが分かっています。寝る前には情報機器の使用は控えましょう。



VDT症候群の予防は
作業環境を適切に整えて、こまめに目を休めることで、
かなりの効果が期待できます。

目の健康を守るために

目の疲れかな？と思っけていても実は目の病気が隠れていることがあります。
例) 水晶体が白く濁り見えにくくなったりかすんだりする「白内障」
視野(見える範囲)が狭くなったり欠けたりする「緑内障」など。

重要!

目の疲れ、痛み、目の乾き、見えにくさなど、目に違和感があるようなら、
放っておかないで、すぐに眼科専門医を受診してください。
トラブルは軽いうちに解消して、重症化させないようにしましょう！

