

目・首・肩が辛い人へ！ ～パソコンなどの作業負担を見直しましょう～

「目がかすむし、頭が痛くなってきた…」「夕方になると肩がガチガチ…」
こんな症状がある方は、日ごろのパソコンやスマートフォン(スマホ)などによる、
作業時間などが関係しているかもしれません。
今月のコラムでは、デスクワークをしている方の悩みに多くあげられるこれらの症状について
取り上げていきます！

眼精疲労とは？

目を使う作業を続けることにより、目のかすみなどの目の症状、頭痛・肩こりなどの全身症状が出現し、
休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態をいいます。

【目の症状】



メモ 疲れ目との違いは？

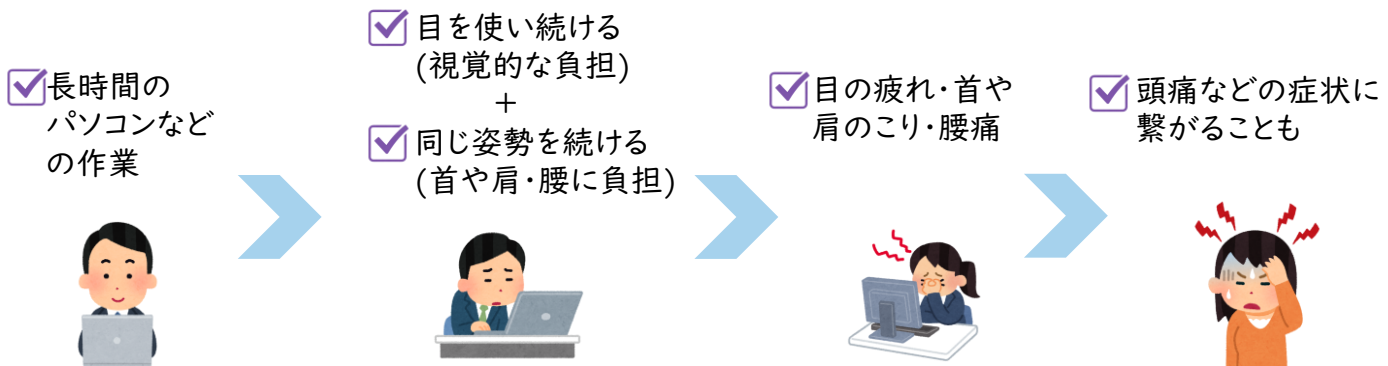
疲れ目：目に現れる一時的な
疲労や不快感

眼精疲労：疲れ目に加えて全身症状が
現れ、十分な休息をとっても
改善しにくい状態

【全身の症状】



長時間のパソコン作業などの影響



このイメージのように、「目への負担」と「長時間同じ姿勢で作業することによる首・肩への負担」が
重なり、目だけでなく肩や頭にも辛い症状が出る場合があります。

～ドライアイに気を付けましょう～

パソコンやスマホなどの長時間使用により、まばたきの回数が減るとドライアイになりやすくなります。
目の乾き以外に、疲れ目などの原因にもなります。症状が続く場合は、眼科への相談をおすすめします。

【症状】

- ・眼精疲労にある上記の
目の症状
- ・目がゴロゴロする
- ・目ヤニが出る etc.

【対策】

- ・加湿器を導入する
- ・点眼薬による水分の補充 etc.
- ※「人工涙液」は種類によって防腐剤が含まれているものもあり、
たくさん使うことで目のトラブルに繋がる場合もあります



☑ 今日からできる!目と体を守る3つのポイント

POINT1 作業の環境を見直しましょう!

【チェックポイント】

- ・画面は目から40cm以上離す
 - ・画面の上端は目の高さまで
 - ・画面と周囲の明るさの差を小さくする
 - ・長時間の作業では、キーボードなど外付け機器で疲労を予防
- 少しの調整で、首や肩への負担軽減に繋がります。

POINT2 同じ姿勢を続けないようにしましょう!

【実践ポイント】

- ・椅子に深く座り、足裏全体を床につける
 - ・ときどき立ち上がって身体を動かす
 - ・立位作業を取り入れるのも効果的
- 「正しい姿勢」と「こまめな姿勢変更」の両方が大切です。



参考

【20-20-20ルール】

パソコン・スマホなどの画面を20分みたら、20秒間20feet(約6m)ほど先を見ましょう!

20分作業!



20秒
小休止

+



20feet先を見る!

米国眼科学会議推奨

☑ 作業の合間にできる!目の休憩&リフレッシュ~こころの耳からご紹介~

【目の疲れに効く体操】

①まばたきを5回

→ドライアイ、目の疲れの軽減に繋がります



②目をゆっくり回す

→時計回りに10秒、反時計回りに10秒



目だけを
動かしましょう

【首や肩のストレッチ】

同じ姿勢のままだと血流が滞り、肩こりなどの原因になるので、適宜動かしましょう!



厚生労働省が運営している“こころの耳”では、眼精疲労・首・肩に効く体操などを分かりやすく動画で紹介をしています。気になる方はぜひチェックしてください!



”こころの耳“URL (<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)

~最後に~

パソコン作業などによる眼精疲労や首・肩のこりは、作業環境の見直しや適度な休息によって軽減できる場合があります。しかし、セルフケアを行っても、目の痛み・見えにくさ・強い頭痛、首や肩の痛みが強いなどの症状が続く場合は、他の病気が隠れている可能性もあります。

気になる症状があるときは、早めに医療機関へ相談しましょう 🌱

