

皆様は毎日どの位の時間、電子機器を使用しているのでしょうか。仕事ではパソコンの使用、通勤中やプライベートでは、スマートフォン、タブレット、ゲームなど、電子機器の使用頻度が高い毎日を過ごしていませんか？しかし、それは目にとってとても過酷な環境です。何気なく使用しているスマートフォンやパソコン、タブレット、ゲームなどが長時間に及ぶと、眼の疲労につながります。目の疲労の原因として一番多いのが、この眼の使い過ぎです。目への負担が継続的にかかったまま放置してしまうと、目の疲労が蓄積され、眼精疲労につながります。眼精疲労となってしまうと、目の症状として「痛み」、「かすみ」、「充血」、「ぼやける」、「目がゴロゴロする・しょぼしょぼする」などの症状に加え、「頭痛」、「肩こり」、「腰痛」、「倦怠感」、「吐き気」など体の症状にもつながります。

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。日頃から眼精疲労対策を心掛け、目に優しい生活を送りましょう。

目の疲れ対策ポイント

目の疲れる原因は、日常生活に加え、疾病や心因性など様々なことが考えられます。今回は、電子機器を使う際の目の疲れ対策、そして日常生活の中でのポイントを考えてみましょう。



■ 電子機器使用のポイント

①照明の調整

暗い照明や室内で、明るいパソコンやスマートフォンを扱うなど、電子機器と照明の明るさの差が大きくならないように注意しましょう。照明は、液晶画面と同じ位の明るさがお勧めです。

・グレア防止

グレアとは、電子機器を扱う際、液晶画面に外光や景色、照明の光などがモニターに写り込んで、画面が見にくくなる、眩しさを感じることです。画面が見づらくなるため、凝視することで目が疲れてしまうため、目への負担が心配です。

グレア対策には、それらが映り込まないように配慮した位置や角度に調整することが大切です。

また、間接照明の活用、保護フィルム、モニターにつけるフードなどの活用も対策としてお勧めです。

また、太陽光などの場合は、窓のブラインドを閉めるなどして調整します。

②電子機器の調整ポイント

・ディスプレイと書類を交互に見る作業では、明るさの差が大きくならないように、また、書類の位置は目の負担とならないよう設定します。机上の照度は、300 ルクス以上が目安です。

・ディスプレイの明るさやコントラストの調節などは、目の保護につながります。

・ディスプレイやキーボード、椅子や机の位置や向きの調節により、正しい姿勢を取ることができ、肩こり対策を初めとした不調対策になります。

・ディスプレイは目から 40cm 以上の距離をとりましょう。

・画面の上端は目の高さまでで調整します。

・ディスプレイの位置、角度、照度を調節しましょう。



③机と椅子のチェックポイント

・椅子は安定して座ることができ、移動しやすいもので、足裏全体がしっかり接する高さに調整します。

・机や作業台は、機器と共に書類などが置ける広さのあるものを使用します。

・机の高さは、作業する人にあったものを使用します。

・机の下は、足が動かせるような広さであることも大切です。



・長時間の同じ姿勢は体に負担となります。立ち上がる、立ち仕事、ストレッチなどを休憩と共に取り入れましょう。

④電子機器の使用時間

- ・1日の電子機器のトータル使用時間を計算してみましょう。長時間の使用になっていませんか？
- ・1時間に10-15分の休憩を心掛けましょう。



電子機器の使用では、長時間の使用には十分注意することはもちろん、使用の際は目の負担を軽減できるよう、しっかりとポイントを学び、実践しましょう。



■ 視力の矯正チェック

近視、乱視などの矯正が不良な状態、眼鏡、コンタクトレンズがあていない、初期の老眼などでは、ピントを合わせようと目を凝らすために、視力を調整する毛様体筋が緊張した状態になります。この緊張した状態が続くことで、毛様体筋が疲労し、眼の疲労や首や肩が凝るなどの身体的な症状につながります。

眼鏡やコンタクトレンズで視力の矯正を行っている人は、現状の目に合っているかの定期的なチェックが大切です。また、見えづらい、ぼやける、疲れが酷いなどの症状が続くときは、早めに眼科を受診しましょう。

日々の対策ポイント

■ 目薬の活用

目に直接潤いを与えることができるのが目薬です。眼の疲れ、充血、しょぼしょぼする、ドライアイなど、ご自身の気になる症状に合った目薬を選びましょう。



■ ブルーライトカットの眼鏡の活用

電子機器から発せられるブルーライトも目の負担につながります。ブルーライト対策には、ブルーライトをカットするレンズを使用した眼鏡もあります。パソコン業務に加え、スマートフォンやタブレット使用時にもお勧めです。

■ 目を温める・目を冷やす

パソコン作業などで疲れた時は、血行を促進するために目の周辺を温めてみましょう。蒸タオルや温熱シートの活用、入浴時にはシャワーで温めるのもお勧めです。

逆に、目が充血しているときは目が炎症を起こしていることが考えられます。冷やして炎症を抑えましょう。冷水で絞った冷たいタオルをまぶたにのせたり、保冷剤をタオルでくるんでのせてみましょう。

■ 目のストレッチ

パソコン業務などの合間に、目のストレッチを取り入れてみませんか？

- ①指を目の前に構え、平衡にゆっくり遠くへずらしていきながら、それぞれの位置で指先に目のピントを合わせます。遠近それぞれを5～10回繰り返し、眼の周りの筋肉をほぐしましょう。
- ②目をゆっくりと上下左右に動かします。各方向3秒位を維持して、眼の周りの筋肉をほぐしましょう。
- ③パソコン作業時は、画面と目の間隔が維持された状態で、目の周りの筋肉が固く疲労してしまいがちです。休憩を入れると共に、遠くの時計や窓の外に眼を向けるのも小さなストレッチ効果が期待できるかもしれません。
- ④眼のストレッチと一緒に、首や肩回りもゆっくり伸ばしてほぐしましょう。



■ 目に優しい栄養素

体の健康と同様に、目にもバランスの良い、規則正しい食生活が大切です。加えて、目に優しいお勧めの栄養素もありますので、毎日の食卓で意識してみましょう。

・ビタミンA

目の粘膜を保護したり、網膜を健康に保つなどの働きを持つビタミン A、脂溶性のビタミンなので、ドレッシングや少量のオイルなどと一緒に摂ると、吸収率が上がります。

* トマト、ホウレン草、ブロッコリー、人参などの緑黄色野菜、うなぎ、チーズ など

・ビタミンB群

視神経を活性化させるビタミン B 群。目の粘膜を保護して細胞の再生促進などの働きを持っています。

* 豚肉、うなぎ、いわし、あさり、牡蠣、納豆、バナナ、牛乳 など



・ビタミンE

血行促進作用があるため、疲れ目やドライアイ、老眼などにお勧めです。

* うなぎ、いか、えび、うに、かずのこ、ツナ油漬け、かぼちゃ、ほうれんそう、さつまいも など

・アントシアニン

目にいい栄養素として注目されているアントシアニン。網膜にある視物質ロドプシンという物質を再合成させる働きを持っています。

* ブルーベリー、ぶどう、いちご、黒豆、しそ、赤キャベツ など

目を酷使しがちな毎日、目に何らかの違和感や異常を感じたとき、症状がなかなか改善しないときには放置せず、早めに眼科を受診しましょう。

