

# 目の疲れ 眼精疲労について

---

～今どきの目は疲れがいっぱい！～

# 眼精疲労について

眼精疲労とは、視作業(眼を使う仕事)を続けることにより、**眼のかすみ・まぶしさ・充血等の目の症状**や、**頭痛・肩こり・吐き気等の症状が出現する状態**を言います

こんな症状ありませんか？

- 目の奥が痛む
- 目の奥が熱い
- 目がかすむ
- 目の疲れを感じる
- まぶたがけいれんする
- 目の乾きを感じる
- 涙がよく出る
- ものが見えにくくなった
- 頭痛がある
- ひどい肩こりに悩まされている
- 吐き気がする
- 目の中に異物が入っている感じがある
- まぶたが重い
- パソコンの画面を見ていると眠気を感じる
- 目が赤くなる



# 眼精疲労は目の使い過ぎが原因

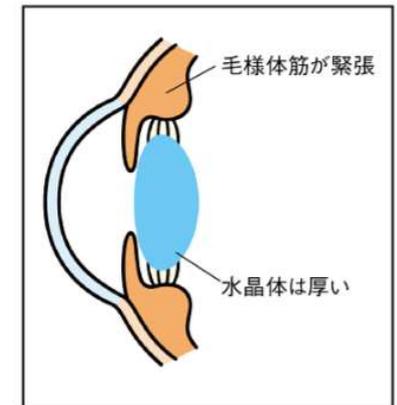
眼精疲労の原因は「毛様体筋」への過剰な負荷です

ものを見る時、目の水晶体という部分の厚みが変化してピントが調節されます。水晶体の厚みを変化させるのは、水晶体の周りにある毛様体筋と呼ばれる筋肉です。遠くを見る時は、毛様体筋の緊張がゆるみみますが、近くのものを見る時には、毛様体筋が緊張するのです。スマホなどパソコンよりも近くのものを見ると、毛様体筋がさらに緊張します。日常生活では、毛様体筋がゆるむことが少なく、緊張状態が持続していることが多いため、毛様体筋に大きな負担がかかり疲れ目の症状が現れるのです。

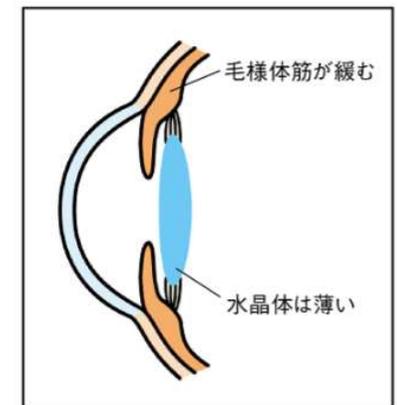


合わない眼鏡・コンタクトレンズ・未矯正の近視・遠視・乱視も過剰なピント調整によって毛様体筋を酷使する原因となるため要注意です！

▼近くを見ている時



▼遠くを見ている時



# 「目の酷使度」チェックリスト

知らないうちに目には負担をかけています。こんなことはありませんか？  
今、自分の目の置かれている状況を点検してみましょう！

- 毎日、寝不足気味
- ストレスが溜まっていると思う
- 夜、寝る前にベッドでスマホを見る習慣がある
- 机に向かって1時間以上作業することが多い
- スマホやタブレット、パソコンと目の距離が近い
- 部屋のカーテンは閉めっぱなしなことが多く、あまり景色を見ない
- 眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っていない

チェックが多いほど、目の負担は非常に大きいです！  
酷使している目を少しでも休ませることも考えましょう！

# 眼精疲労対策は作業環境管理を！

## 照明・採光

- ・室内の明暗の差を少なく、まぶしさを感じない程度に
- ・目に直接照明が入らないようにする

## 作業時間

- ・連続作業は1時間以内とし、1時間毎に10～15分の休憩をはさむようにする
- ・休憩中はスマホ等の機器の使用を控える

## 適切なVDT機器

- ・パソコンやスマホの画面背景は刺激の少ない黒やグレーに変える
- ・文字サイズを無理のなく見ることのできる大きさにする
- ・作業に合わせた度数の眼鏡やコンタクトを使用する
- ・ブルーライトカットフィルターや眼鏡を使う

眼鏡やコンタクトは定期的に眼科へ行って  
処方をしっかりうけましょう！



# 眼精疲労になる前に！疲れの対処法

## ①十分な睡眠をとろう

睡眠不足は体力が落ちて、目が疲れやすくなり涙の量も減ってしまいます。十分な睡眠をとって、身体も眼も休ませることが大切です。



## ②目を閉じる・温める

一度作業を止めて目を閉じて2～3分休憩を。

「1分間目を閉じる」を習慣化しましょう。

また、ゆっくりと遠くの外の景色を眺めることもおすすめです。

オフィスで目を温める際は、**パームアイ**と呼ばれる手で温める方法が簡単です。

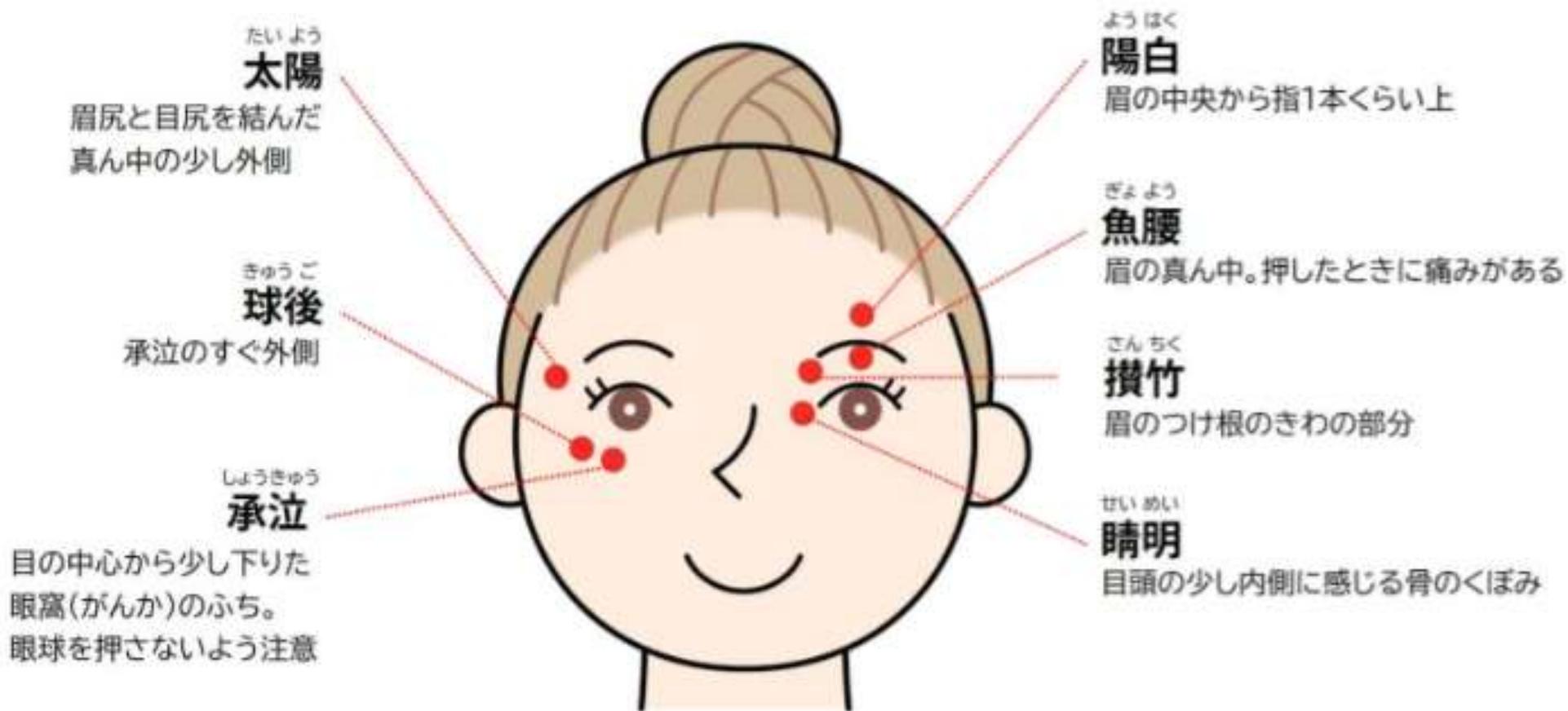
**手のひらをこすって温めてから両目を隠すように覆い、眼を圧迫せずに空間を作って空気で温めましょう。**

夜のリラックスタイムには、ホットタオルを作り、両眼に当てると血行が促されて目の疲れが解消されます。

### ③目の疲れを取るツボを覚えて実践する

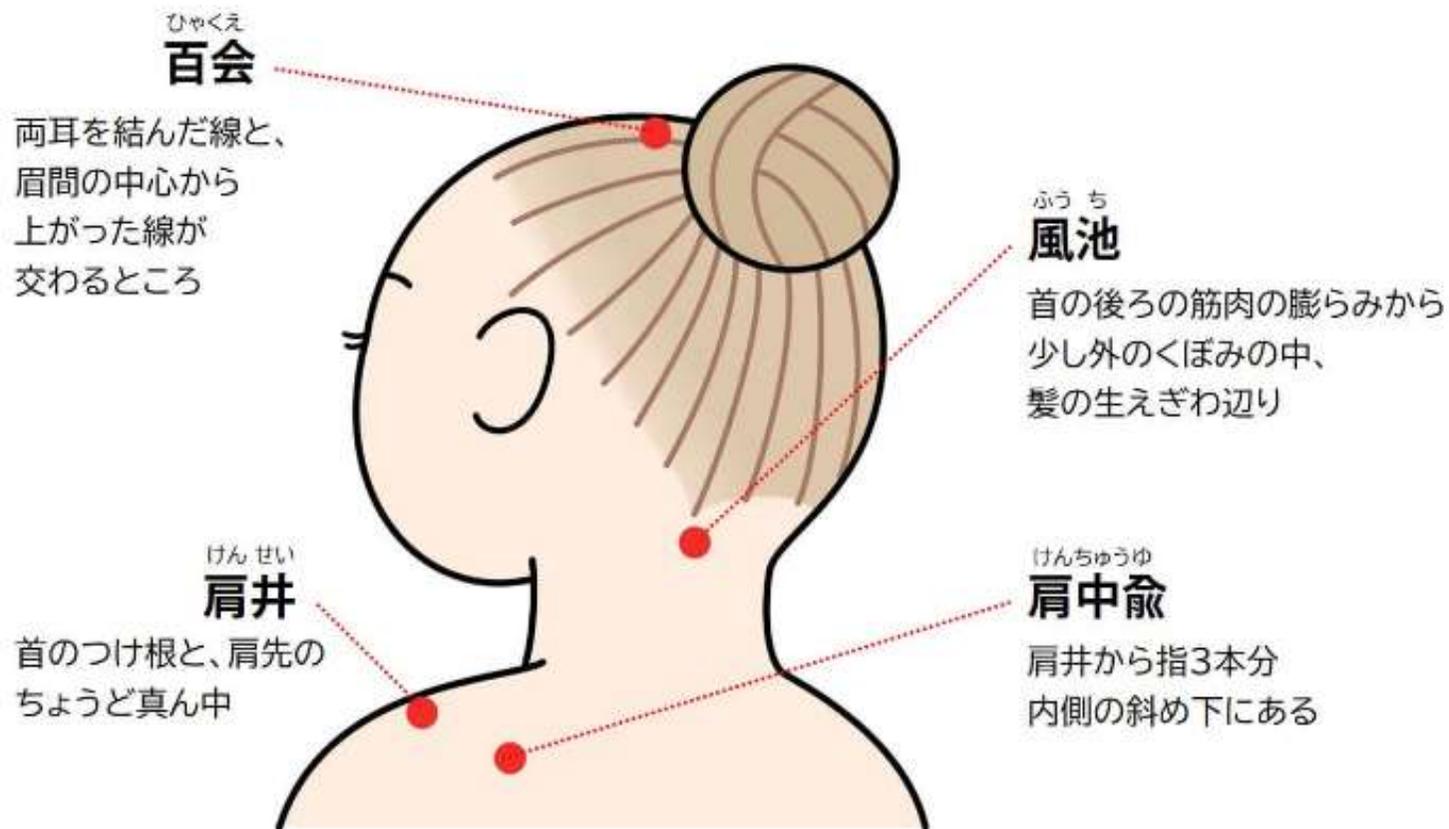
仕事の合間でも目が疲れたなと思ったら目を閉じて指の腹の部分で軽く押してみましょ。う。

但し力を入れすぎたり眼球を押さないように注意しましょ。う。  
1つのツボは5~6回押せば十分効果的です。



## ④肩こり・頭痛を和らげるツボを覚えて実践する

目が疲れると、肩や首もこってきます。肩こりや頭痛も、ツボを刺激することでスッキリします。肩こりに効くツボは肩や背中に多く、自分では正確な位置が分かりにくいものですが、**ツボの辺りを優しくさすったり、肩や首を軽く動かすだけ**でも筋肉がほぐれて血行が良くなります。



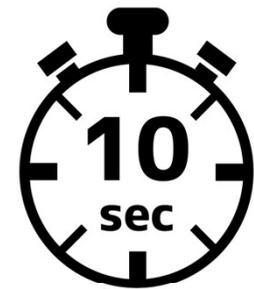
# もしかしたらそれってドライアイ？

ドライアイは、目を守るのに欠かせない**涙の量が不足**したり、**涙の質のバランスが崩れる**ことによって涙が均等に行きわたらなくなる病気であり、目の表面に傷を伴うことがあります。**いわば涙の病気**といえます。高齢化、エアコンの使用、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、患者さんも増えています。



## 簡単チェック！

10秒間、瞬きをせずに、眼を開いていられますか？出来なければドライアイの可能性が高いと言われてています！



気づかないうちに、ドライアイになっていることも！  
エアコンが直接当たらないようにしたり、  
コンタクトを正しく使ったり、こまめに目を休めたり  
日々気を付けながら生活してみましよう



# まとめ

目は、非常にデリケートな器官です。  
精神的な疲労や睡眠不足が続くと、真っ先に目の疲れとなって現れます。健康的な目を取り戻す為、そのまま目を酷使し続けるのではなく、疲れを和らげてあげましょう。  
治りにくい場合は、早めに眼科を受診するようにしましょう！

## 次回

2022年10月27日(木)

18:30～開催予定

よろしく願いいたします

