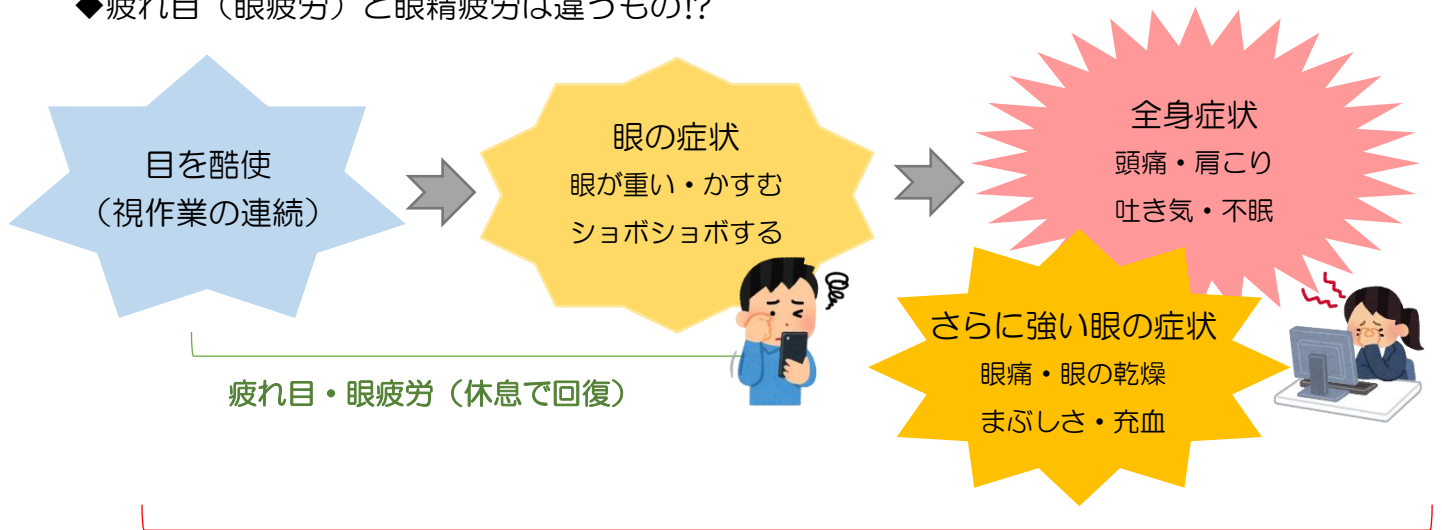


眼精疲労

◆疲れ目（眼疲労）と眼精疲労は違うもの!?



眼精疲労 (休息しても回復しきれない)

!!!眼疲労 (疲れ目) から眼精疲労に移行しないための対策が肝心!!!

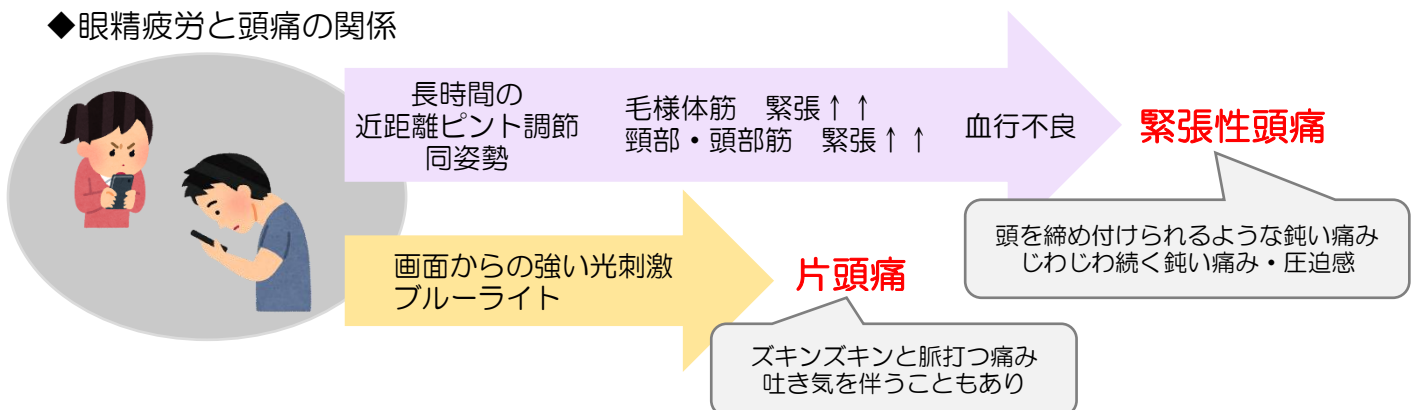
◆眼精疲労の原因

業務	パソコン、ディスプレイを使用した作業時間が長い
生活スタイル	スマートフォンやタブレットの使用、テレビ視聴が多い
目	目の病気 (白内障、緑内障等) 調節障害 (近視・遠視・老眼・メガネの度が合わない等) ドライアイ
その他	精神的ストレス その他の疾患 (高血圧、自律神経失調症など)

近年急増しているのが PC・スマホの使い過ぎ

ネット利用時間調査 (平日)
全年代: **194.2分** (3時間 14.2分)
20代: **275.8分** (4時間 35.8分)
(2024年6月総務省情報通信政策研究所)

◆眼精疲労と頭痛の関係



◆眼精疲労を予防するために

眼疲労（疲れ目）から眼精疲労に移行させない！
疲れ目を放置しない！すぐに対処！！

眼のケア

- ① こまめに目を休める（目を閉じる）
- ② パソコン1時間で小休止 10分～15分をとる
- ③ ドライアイ対策（コンタクトレンズからメガネに、まばたきをする、目薬の使用）
- ④ 時々遠くを見る（焦点をかえる）
- ⑤ 目の周囲、頭皮の血流改善（マッサージ、蒸しタオル）

ピント調節筋の疲労改善成分が入ったタイプもあります！
・ネオスチグミンメチル硫酸塩
・ビタミンB12

- ・眼の周りは皮膚が薄いので優しくマッサージ！
- ・眉毛の下のかぼみやこめかみを軽く押すツボ刺激もGOOD！

- <蒸しタオルの作り方>
- ① タオルを濡らし絞る
 - ② ビニール袋に入れる
 - ③ 電子レンジ 600W で 30～60 秒
 - ④ じんわり温かい温度まで冷ます

眼の上にタオルをのせ 5～10 分リラックス！



身体のケア

- ① 肩・首まわりのストレッチ 1時間に1回は筋肉をほぐす
- ② 過労を避け、睡眠時間を確保
- ③ 栄養バランスの良い食事（ビタミンA・B・C・アントシアニンなど）
- ④ ストレスをためない、ストレス解消

- ・同じ姿勢での注視は負担↑↑
- ・眼の筋肉と首・肩周りの筋肉は連動
- ・後頭部や肩甲骨もほぐそう

- ・ブロッコリー、ほうれん草（ルテイン）
- ・ブルーベリー、ナス（アントシアニン）
- ・人参、かぼちゃ（ビタミンA）
- ・キウイ、イチゴ（ビタミンC）



環境調整

- ① 姿勢を正しく PCの画面と顔の距離は40cm以上離す
- ② PC・スマホ画面の明るさ調整（明るすぎないように）
- ③ 照明の調整（暗すぎる・ちらつきがあると目が疲れる）
- ④ 太陽光が画面にあたらないうようにブラインドやカーテンで調整
- ⑤ エアコンの風が顔にあたらないうようにする（ドライアイ予防）
- ⑥ PC・スマホ・タブレットの使用時間を見直す



※もしも眼精疲労が長引くようであれば・・・

別の病気が隠れていることもあります。眼科を受診し相談してみましょう。

【引用・参考URL】

情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン（厚生労働省） <https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>

日本眼科学会 眼精疲労（目の疲れ） <https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=26>

頭痛 on-line 眼と頭痛 <https://zutsu-online.jp/factor/eye.shtml>

Medical Note くすりと健康の情報局（第一三共ヘルスケア）