

環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 10月号 Vol.156



今回のテーマは5月の健康アンケートで「改善したいと思っていること」第1位の「眼精疲労」です。デジタル機器を使用する機会が多い現代人にとって、眼精疲労は多くの人が直面する問題となっています。

そこで、今回は眼精疲労の基礎知識と、原因や予防法についてご紹介します！

眼精疲労とは？ 疲れ目とどう違うの？

疲れ目は、長時間の読書やパソコン作業などで目が疲れた状態を指します。

一般的には、休息を取ることで回復します。

症状としては、目の乾燥、かすみ目、軽い頭痛などがあります。

眼精疲労は、目を使い続けることによって生じた目の症状が休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態のことです。

具体的には右のような症状が該当します。

どちらも目を酷使することが原因ですが、**眼精疲労の方がより深刻な状態と言えます。**



目の疲れ、乾き	頭痛
目がかすむ、ぼやける	肩こり
目のかゆみ	めまい
光がまぶしく感じる	吐き気
充血	倦怠感 など

眼精疲労の原因

目の異常

- 度の合わない眼鏡やコンタクトレンズを使っている場合、初期の老眼にもかかわらず適切な視力矯正を行わずに手元を見続けている場合
- 緑内障や白内障、遠視や乱視、近視、老眼、ドライアイといった目のトラブル

作業環境

- 長時間のデジタル機器の使用
(集中して画面を見ている間は自然と瞬きの回数が減る)
- 室内が暗い環境や、エアコンをつけた乾燥した室内など

体の病気やストレス

- 高血圧・糖尿病・自律神経失調症・耳や鼻の病気・更年期障害などの病気
- 慢性的な疲れや精神的なストレス
(自律神経が乱れ、ドライアイや眼精疲労を引き起こす)

Yさんの体験談

眼科で目のかすみを相談したところ「眼精疲労」と診断され点眼薬を処方されました。点眼を続けても、症状が悪化し、視界が真っ白に。遂には、人が灰色のシルエットの状態になったため眼科を変えたところ、眼病がかなり進行しており、緊急処置で眼球に注射されたことがありました。症状が続く場合は、早めに眼科に相談を！相談済の場合は眼科を変えることをお勧めします！



眼精疲労の予防法

作業環境を見直す

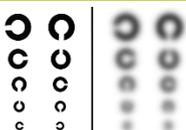
- パソコンを使う際、目とモニターの間は40~50cm程度空ける
- モニターの上の辺が目より数cm高い位置に来ることが理想的
- 椅子に深く座り、膝の角度は90度以上になるようにする
- 部屋が暗過ぎたり、明る過ぎたりする場合は照明を調節する

定期的に目を休める

- パソコンで1時間連続して作業をしたら、15分ほど休憩をとる
- 休憩をとれない場合はパソコンを使わない別の仕事を挟む
- 時々遠くをぼんやり見たりして、目を休める

適切な視力矯正器具を使用する

- 目に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用する
- 眼鏡とコンタクトレンズを使い分ける
- 状況に応じてかける眼鏡を変える



目の健康に関わる栄養素を十分に摂る

- 目の健康にかかわるビタミンを摂取する

【目の健康にかかわる主なビタミンと多く含む食べ物】

- **ビタミンA**…角膜を健康に保つ
レバー類や魚介類など



- **ビタミンB1**…視神経を正常にする
肉類や魚介類、穀類や豆類など

- **ビタミンB2**…目の充血解消
肉や魚、乳製品、卵など



- **ビタミンB6**…視神経を正常にする
にんにく、ピスタチオ、とうがらしなど

- **ビタミンB12**…視神経を正常にする
貝類や魚類、レバーなど



- **ビタミンC**…水晶体の健康を保つ
アセロラ、ゆず、ピーマンなど

