

今どきの目は疲れがいっぱい 知りたい「目」の話

株式会社ドクタートラスト 保健師 原田佑紀子

監修：道玄坂糸井眼科医院 院長 糸井素純

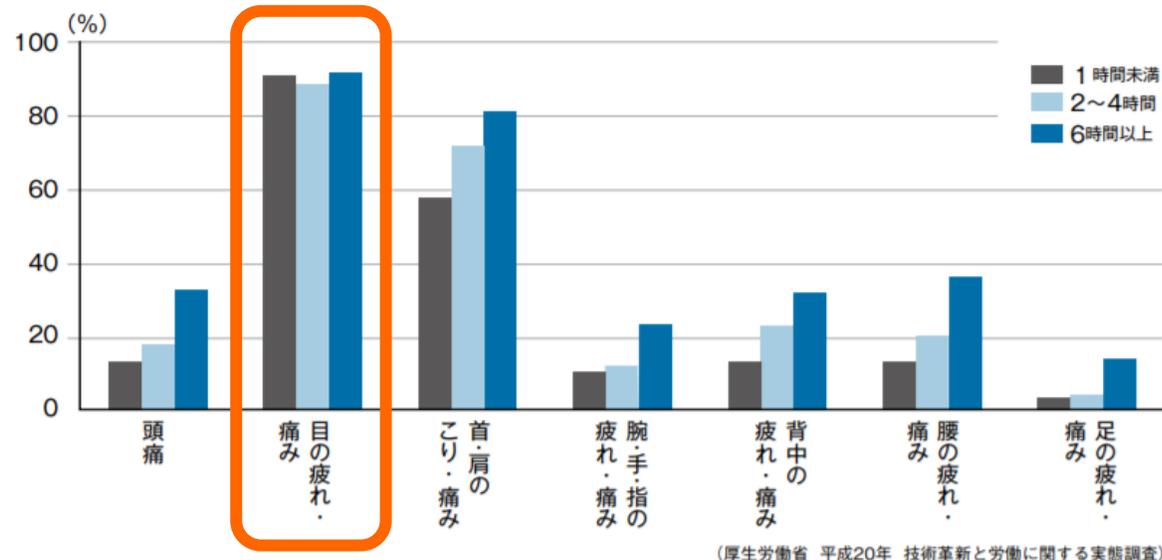
こんな症状ありませんか？

集中してパソコンで仕事を見ていたら… スマホを長時間見ていたら…

- 目が疲れる、しょぼしょぼする
- 目の奥が痛く、頭痛がする
- 目が乾く気がする
- 近くが見えづらくなる
- まぶたがけいれんする
- 目が充血する



VDT作業の身体的症状
ランキング第一位が
「目の疲れ・痛み」



あなたの感じる目の疲れは…

パソコン、タブレット、スマートフォンでの作業による
VDT症候群に陥っている可能性があります！

VDT症候群とは

液晶ディスプレイ等の画面表示機器と、キーボードやマウス、タッチ画面などの入力機器による情報端末を使用する作業（**VDT作業**）を長時間続けることによって、心身にさまざまな不調をきたす健康障害のこと。**作業効率の大幅な低下**をもたらす。



目の疲れを引き起こすのは

眼精疲労 と **ドライアイ**



混合されやすいが
実は原因が違う！

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

毛様体筋とは

ものを見るときにピントを合わせる役割をしている目の筋肉。カメラのレンズのような働きをする「水晶体」の厚みを調節している。人間は遠くを見るときは毛様体筋を緩めて水晶体を薄くし、近くを見るときは毛様体筋を緊張（収縮）させて水晶体を厚くし、ピントを合わせている。

長時間のVDT作業で
近くばかりを見る

毛様体筋が長時間
緊張状態になって凝る

眼精疲労

老眼、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節によって毛様体筋を酷使する原因となるため要注意！



「目の酷使度」チェックリスト

毎日の生活が、知らず知らずに目に負担をかけているため、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



疲れ目を防ぐには、適切な目の休ませ方や環境の整え方を知ることが大切

ドライアイは、目の表面の渴きが原因

ドライアイの原因は「涙」の量や質の変化

人間は、1分間に平均**10～20回**のまばたきをして、涙の分泌が促され、角膜全体になみだが行き渡るようになる。
VDT作業は**5～10回**にまばたきの回数が減って涙の量が減り、目の表面が乾く



正常な目
(安定した涙)



ドライアイの目
(不安定な涙)



意外に気が付かない 「ドライアイ」のチェックポイント

- ✓ 目がかすむ
- ✓ 目がかゆい
- ✓ 風に当たると涙がボロボロでる
- ✓ 異物感がありコロコロする

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し、まぶしさを感じないようにする
- ・ ディスプレイの明るさと、キーボードや書類等のディスプレイ周辺の明るさとの差を減らすよう、照明を調整する（※ただし目に直接照明が入らないように注意）

作業時間

- ・ VDT機器を使った作業は**連続1時間以内**とし、1時間ごとに10～15分の休憩を挟む
- ・ 休憩中はスマホなどVDT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の背景色を刺激の少ない黒やグレーに変える
- ・ パソコンのフォントサイズを無理なく見ることのできる大きさに変える
- ・ **作業距離に合わせた度数のめがねやコンタクトレンズを使用する**
- ・ ブルーライトをカットするフィルターや眼鏡を使う



自己判断で度数を変えずに、眼科へ行って処方を受けましょう！

いつも生活からドライアイの予防と解消を

● 適度な湿度を保とう

目が乾燥していると、涙が蒸発していき、目が乾きやすくなり、目の表面が傷つきやすくなります。特に空気が乾燥する冬はドライアイが悪化しがちです。

エアコンを使っている場所は特に注意が必要です！

● 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、涙の量もへります。十分な睡眠をとって、からだも目も休ませることが大切です。

特に夜ふかしは眼精疲労にもつながります！



意外とやってる？ドライアイ対策注意点

● 目を蒸しタオル等で温めましょう

涙の蒸発を防ぐ、涙の最表面の「油層」の成分である油が、マイボーム腺からしっかり分泌できるように目の周りをじんわりと温めて、目の乾燥を防ぎましょう。

※マイボーム腺：上まぶたと下まぶたの縁にある20～30個くらい並んでいる小さな油の分泌腺

● 目のマッサージは気をつけよう

目が疲れると、まぶたの上から眼球を圧してしまいがちですが、これはNG行為！
網膜剥離などの目の病気を招きやすくなります。

眼球を強く押さないようにしましょう！



目が疲れたなと思ったら、今すぐできる対策法

毎日の生活から眼精疲労やドライアイの原因をなくそう



作業環境管理

健康管理





糸井先生からのひとこと

目はからだの中でもっともデリケートな器官です。精神的な疲労や睡眠不足などが続くと、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ために、そのまま目を酷使し続けるのではなく、目の疲れは和らげてあげましょう。また、治りにくい疲れ目の場合は、必ず眼科を受診するようにしましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▶ <https://vimeo.com/ondemand/dteye>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で行う自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など