

目の使いすぎには要注意！

—あなたの目にも休息を—



10月10日は目の愛護デーです
デスクワークで疲れているあなたの目、
放置していると、どんどん仕事の効率が下がります！
気持ちよく働くために、目の健康について考えてみましょう。

休んでも回復しない目の疲れは、眼精疲労です

▶ 眼精疲労は目の症状だけでなく、全身にも不快な症状が出現し、休息や睡眠をとっても回復しません。

目の症状



- ・目の痛み
- ・目が充血しやすい
- ・目がかすむ
- ・目が乾く

全身の症状



- ・肩こり
- ・吐き気
- ・頭痛

眼精疲労は、目の筋肉の疲れが原因の一つです

▶ スマートフォンやパソコンなどで目を使いすぎると、ピントを調節する目の筋肉が疲れてしまいます。

あなたもVDT症候群かも？

VDT症候群とは、パソコンなどのディスプレイ画面(VDT)を使って行う長時間の作業により、心身に様々な症状が生じる病気です。
VDT症候群は以下のような症状が生じます。



眼精疲労
ドライアイ

首・肩・腕の痛み
腰背部痛

イライラ
抑うつ



VDT作業を行う90%の人が目の疲れを感じています

眼精疲労は自然には治りません

▶ 目の疲れを放置すると心身の健康に悪影響を及ぼします。目の症状が続く場合は、眼科を受診してください。

眼科の受診が必要な理由



目や身体の病気が
原因の場合がある

眼科医の元で症状に応じた
治療を適切に行うことができる

コンタクトや眼鏡の度数が
合っていない場合がある

眼精疲労は予防できます

▶ 目を疲れさせる作業方法や環境を改善し、こまめに休憩をとりましょう。

▶ 過度なストレスや睡眠不足があると目が休まりません。適切に対処しましょう。

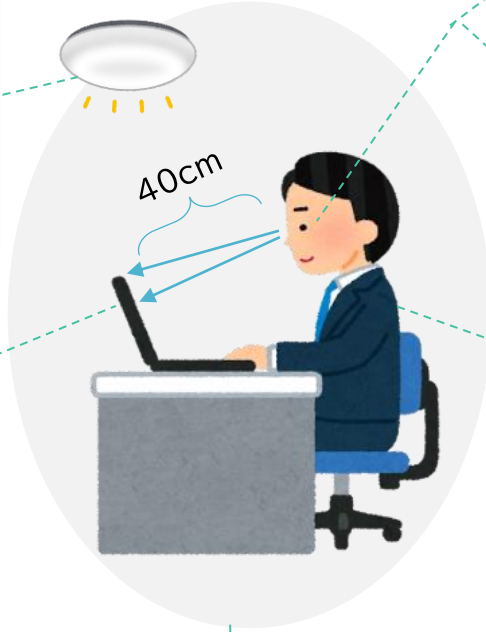
気持ちよく仕事をするために実践しよう！

室内は明暗の差を小さく

- ・【ディスプレイ画面の明るさ】と【室内の明るさ】の差は、なるべく小さく
- ・日差しはブラインドやカーテンで調整

ディスプレイは見やすく

- ・反射防止用フィルターをとりつける
- ・ほこりや手あかは、取り除いてキレイに



目とモニターの間は、40cm以上あける

視線は画面の上側か、画面上側のやや下にする

イスに深く腰かけて背もたれを使う

- ・両足全体を床につける
- ・必要に応じて足台を使う
- ・パームレスト(リストレスト)を使用すると、手首や腕の疲労が軽減する

1時間ごとに10分～15分の休憩を

目と身体をほぐしましょう

- ・時々遠くを見る、目を閉じる
- ・ホットタオルで目の周りを温める
- ・軽く動いたり、ストレッチをする



目が乾かないようにしましょう

- ・意識してまばたきを増やす
- ・室内の乾燥には注意
- ・エアコンの風は当たらないように

生活習慣を整えましょう

- ・規則正しい生活をする
- ・睡眠はしっかりとる
- ・栄養バランスの良い食事をする



コンタクトは乾燥しやすいので注意

- ・点眼を使用する
- ・症状が辛いときや、長時間作業時はメガネにかえる
- ・自分の度数に合ったコンタクトを使う

