

目の疲れ感じていませんか？

～眼精疲労について～

みなさん普段パソコンやスマホやタブレットをどれくらいの時間使用していますか？
現代には欠かせないさまざまな表示機器＝VDT（**V**isual **D**isplay **T**erminal）に囲まれた生活をしていますが、長時間機器を使うことで目への負担も大きくなります。
目のトラブルを防ぐために、日ごろから目をいたわった生活をしていきましょう！

～目を使いすぎていませんか？～

①
 最近、目が疲れて、肩こり、頭痛が酷くなった気がします。

仕事や私生活での
過ごし方はいかがですか？



②
 仕事でもPC作業ですし、通勤時や帰宅後もスマホを使っています・・・

もしかすると気になる症状は、
VDT症候群かもしれません！



眼精疲労とは？

目を酷使し続けると、疲れ目以外にも、首や肩のこり、頭痛、イライラ感などの症状が起こってきます。
このように**目の使いすぎで、全身に疲れを感じる状態を眼精疲労**といいます。

VDT症候群とは？

パソコンや携帯、テレビなどのディスプレイ画面のことをVDTといいます。VDT作業を長時間続けると眼精疲労になりやすく、VDT症候群といわれています。

一よくある症状一

目の症状

- ・物がかすんで見える
- ・見えにくい
- ・目が重い、痛い
- ・涙がよく出る
- ・目が赤くなる
- ・目が乾く

など

体の症状

- ・頭痛、吐き気
- ・首や肩のこり
- ・腰痛
- ・背中の痛み
- ・腕の痛み
- ・手のしびれ

など

こころの症状

- ・目の不快症状によるストレス
- ・イライラ感
- ・不安感
- ・憂うつ感

など

～ドライアイについて～

目の渇きは、目の表面を覆っている涙の量が少なくなったり、涙の流れが悪くなったりするためにおこります。

■症状■

- ・目の疲れ
- ・ショボショボ感
- ・目の渇き
- ・ゴロゴロ感
- ・充血
- ・まばたきが増える など



■対策■

- 目が乾き疲れた時は、蒸しタオルなどで温める
- 作業中は目をパチパチさせて、**まばたきの回数を増やす**
- エアコンの風を直接受けないようにする**
- 人工涙液タイプの目薬を使用する

※目薬の種類によっては防腐剤が含まれているものもあり、たくさん使うことでかえって障害を起こす場合もあります。

その眼鏡、コンタクトレンズの度数はあっていますか？

眼精疲労は、**眼鏡が合っていない**かかったりすると目に負担がかかり眼精疲労の原因になります。眼科を受診し適切な眼鏡やコンタクトレンズを使用しましょう！



～目の健康を守るために～

①作業時間を見直しましょう！

- 作業時間は適度な長さに設定する
- 連続作業は1時間以内**とし、作業中に1、2回の休憩をとる
- 連続作業の間隔は**10-15分程度**あける

ポイント

20-20-20 ルールを実践！

20分ごとに、20秒間、20フィート（6m）先を見ることで、目の負担を軽減させる効果があります！

②作業姿勢・作業環境を見直しましょう！

- 室内は著しい明暗の差がなく、まぶしさを生じさせないようにする
- 太陽光が入る場合は、窓にブラインドやカーテンを設ける
- 反射防止型ディスプレイ**を用いる
- ディスプレイの位置、前後の傾き、向きを調整して映り込みを防止する

ポイント

- PCの輝度やコントラストの調節機能
⇒目の保護につながります！
- ディスプレイの位置や向きの調整機能
⇒正しい姿勢での作業ができます！
- 動かせるキーボードやマウスを使用
⇒肩こりの防止になります！



- ディスプレイは、**目から40cm以上の距離**、画面の上端は目の高さまでにする
- ディスプレイと書類を交互に見る作業では、目が疲れない位置に書類を置く

- 椅子に深く座り、**足裏の全体が接する**ような姿勢をとる
- 長時間同じ姿勢にならないよう、**ときどき立ち上がるか立ち作業を取り入れる**

③十分な睡眠、バランスのとれた食事を意識しましょう！

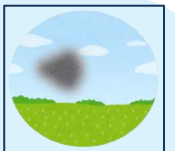
目の疲れや全身の疲れには、**十分な睡眠と適度な休養**が大切です！
眼科疾患予防に、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEの食材もよいと言われています。
全体的にバランスのとれた食生活を心がけましょう！



～緑内障にご注意ください～

緑内障は進行性の視野障害を引き起こす疾患で、日本における中途失明リスクが高い疾患です。初期には自覚症状に乏しいため、未治療の患者が大変多いです。

症状は、進行すると視力の低下や視野が欠けます。
健康診断で、**眼圧が高い**と言われたり、**緑内障に関する眼底所見（視神経乳頭陥凹の拡大など）**があり、**精密検査の指示があれば必ず受診しましょう！**



視神経が圧迫されると
症状がでえます



目の疲れ、痛み、渇き、見えにくさなど、目に違和感がある場合は、**放置せずに眼科受診を！**