

# かわら版

第275号



Quality of Life  
日本予防医学協会  
2022.10 発行

## 頑張っているあなたの目も、頑張っています

一〇月一〇日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか？情報社会といわれる今、仕事やパソコン・スマートフォン等で目を酷使用する時間も長くなってきているのではないのでしょうか。そこで、今回は

### 『目の疲れと情報機器』 に関するお話です。

#### ★こんな症状ありませんか？★

- ・目がかすむ、ぼやける
- ・目の痛みを感じる
- ・目が充血しやすい
- ・目が乾いている
- ・肩こりや頭痛がある



このような症状は、目の疲れによって起きているかもしれません。症状が長く続く、目を休めても改善しない場合には、眼精疲労の状態になっている可能性もあります。

#### ★見るという仕組みで分かる「目の疲れ」★

目は、カメラのレンズの役割をしている水晶体の厚さを変えることでピントの調整をしています。この厚さ調節は毛様体筋という筋肉が担っています。近くのモノを見ると、毛様体筋は収縮し水晶体を厚くします。

一方、遠くのモノを見ると、毛様体筋が緩むことで水晶体は薄くなります。パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することは、毛様体筋が緊張しっぱなし！ということになり、毛様体筋は疲れてしまいます。

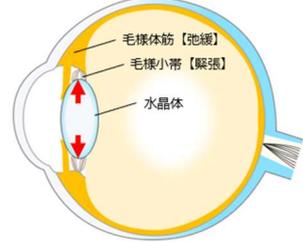
また、長い時間同じところを凝視するような作業は、またまたの回数が減ります。そうすると、涙の分泌量が減り、目が乾いた状態になりやすくなります。

さらに、目が疲れて見えにくい、ピントが合わないから・・・とパソコンを見やすくするために、前かがみの

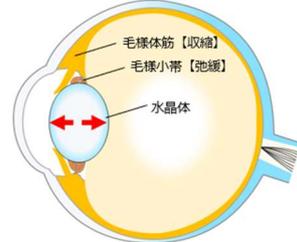
## 10月10日は... 目の愛護DAY!

姿勢になってしまったたりすると、肩こりや頭痛の原因になることも。目の疲れや乾きはあなどらずきちんとケアしていくことが大切です。

遠くを見る  
→水晶体を薄くする



近くを見る  
→水晶体を膨らませる



#### ★目のケアにも三管理を！★

労働衛生の三管理をご存知でしょうか。皆さんの職場が安全に働ける環境として整えていくための基本要素で、作業環境管理、作業管理、健康管理のことを指しています。仕事や情報機器を使用する際には、この三管理の視点を取り入れて目のケアをしていきましょう。

##### 【作業環境管理】

- 目が疲れにくい作業環境を整えましょう！
- 明るすぎない・暗すぎないように室内照明を調整しよう
- 机上の照度は三〇ルクス以上が目安
- パソコンの輝度やコントラストの調整をしよう
- パソコンの位置や向きを無理のない姿勢で作業ができるように配置しよう
- キーボードやマウスは位置調整ができるものを選び、机や椅子の高さを合わせよう



##### 【作業環境】

目が疲れにくい方法で作業を行いましょう！

- 小まめな休憩をとろう
- 椅子には深く正しく座ろう
- 長時間同じ姿勢にならないようにしよう
- デイスプレイの位置や角度・距離を調整しよう
- デイスプレイは目から四〇cm以上の距離、画面の上端目の高さまで。
- 機器の清掃でディスプレイをきれいにしておこう



##### 【健康管理】

目が疲れたら休息とあわせて、アクティブレスト（積極的休養）を取り入れましょう！

- 例：気分転換や散歩
- 首や肩まわりのストレッチ
- リラクゼーションや入浴



目のケア、全身のケアには、三食の食事・運動・睡眠も重要です。アミノ酸やビタミンは代謝や筋肉の修復などの効果があります。野菜や肉・魚、大豆製品等バランスよく摂取しましょう。

また、強い光は睡眠の質の低下を招きやすいため、寝る前には情報機器の使用は控えましょう。

##### こちらも参考に

- 厚生労働省 自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_01603.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html)
- 健康づくりかわら版 2022年2月号 テレワークの極意  
<https://www.jpml1960.org/kawara/04/202202.html>

#### ★専門医の受診も忘れずに！★

目の疲れかな？と思っても実は目の病気が隠れていることがあります。例えば、水晶体が白く濁り見えにくくなったたり、視野（見える範囲）が狭くなったたり、目眩が続いている場合は眼科医を受診しましょう。また、メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的な度数が合っているかなどチェックをお忘れなきようお願いいたします。【工】

##### 参考文献

- 厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署  
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  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>
- 厚生労働省 自宅等テレワークを行う際の作業環境整備  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_01603.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html)  
[2022年9月21日閲覧]
- 四国医誌 88巻3号 矢野雅彦 VDTと眼精疲労 p.84-87
- 厚生労働省 健康日本21(保養・心の健康)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_01603.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html)  
[2022年9月21日閲覧]



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

