

目の疲れ 対処法教えて

長時間パソコンを使う仕事をしているため、目がかすみ、重くなります。眼精疲労のメカニズムを教えてください。職場でできるような簡単な対処法や、改善方法があれば教えてください。

お医者さんに聞いてみよう

19



「目がかすみ」「目が重い」「目がしょぼしょぼする」「目の奥が痛い」など目の疲れを訴える人が増えています。パソコンやスマートフォンでの普及が背景にあると考えられます。

単なる疲れ目であれば数日休めば回復します。しかし、健康な人では疲れない程度の作業でも疲れが生じ、それが慢性的に続く状態を眼精疲労と言います。眼精疲労では症状も重くなり、目の症状だけでなく「頭痛や肩こり」「吐き気」「不眠」「食欲低下」「集中力の低下」「体の疲れ」「軽いうつ状態」といった全身の症状を伴うこともあります。

1分間目を閉じ休息を

眼精疲労セルフチェック

目の症状

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 重い | <input type="checkbox"/> 充血する | <input type="checkbox"/> 疲れる |
| <input type="checkbox"/> 痛い | <input type="checkbox"/> ぼやける | <input type="checkbox"/> かすみ |
| <input type="checkbox"/> 乾く | <input type="checkbox"/> しょぼしょぼする | |

体の症状

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 疲労感 |
| <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 集中力の低下 | <input type="checkbox"/> 胃腸の不調 |

- ✓ まばたき・加湿も有効
- ✓ 画面からの距離40センチ以上
- ✓ パソコン、スマホが原因

《答える人》



宮腰晃央さん

富山大付属病院 眼科診療講師

「つ状態」といった全身の症状を伴うこともあります。

目には自動的にピントを調節する機能が備わっています（カメラのオートフォーカス機能みたいなものです）。目の中にある毛様体筋と呼ばれる筋肉が縮んだり緩んだりして水晶体の厚みを変え、ピントを合わせてくれています。遠くを見ている時は毛様体筋が緩んでリラックスしています。近くを見る時は水晶体を厚くするために毛様体筋にクッと力が入り緊張します。拳をグッと握り続けて

いると手がだんだんと疲れてきますよね。それと同じで、毛様体筋も緊張状態が長時間続けば疲れてしまいます。パソコン画面をじっと見続けると眼球が固定され、毛様体筋には大きな負担がかかり、眼精疲労につながっていきます。

表のような症状が目の疲れのサインです。ただの疲れ目を眼精疲労に進ませないためには、目の疲れを放置せず、以下のように対処しましょう。

一つ目は「まばたき」です。画面を長時間集中して見ていると、無意識のうちにまばたきの回数が減り、目が乾燥することが知られています。目が乾燥すると、画面がぼやけてくるので、ピントを合わせようと毛様体筋がさらに緊張してしまいます。意識的にまばたきを多くするようにしましょう。

二つ目は「作業環境」です。見上げるような首の角度は、目が乾きやすくなるため、パソコンの画面は視線のやや下方に設置しましょう。また、画面が近すぎると目の疲れが増長するため、40センチ以上

の距離を取りましょう。キーボードや書類と目の距離も、画面からの距離とあまり差がないようにすることが大切です。

目は瞳孔が開いたり閉じたりすることで周囲の明るさに順応しています。画面と周囲の明るさに差があると、目の調節機能に負担がかかってしまいます。白い紙で画面を並べて、できるだけ明るいさが一致するように調整しましょう。

三つ目は「加湿」。先ほど述べた通り、目が乾くと毛様体筋の緊張が強くなります。加湿器などで湿度が下がりますないように注意しましょう。目薬も有効です。市販の点眼薬を構いませんが、必ず用法用量を守って使用しましょう。

最後の四つ目が「目の休息」です。目を閉じると目の疲れが回復します。30分～1時間をこまめに1分ほど目を閉じる時間を設けましょう。ゆっくり外の景色を眺めることも大切です。遠くを見る時は毛様体筋が緩んでリラックスするからです。これは1980年代後半に私が通っていた小学校でも休み時間にやっていた記憶があります。今こそやるべきですね！

以上のような対処法を続けることで、多くの症状は改善していきます。しかし、中にはセルフケアだけでは改善しないほどに悪化している人もいます。また、他の病気が隠れている可能性もあるため、セルフケアで改善しない場合は眼科を受診し、医師に相談することをお勧めします。



隔週火曜に掲載。
これまでの連載は
こちらからご覧
いただけます。