

目を酷使してるからかな？  
目も痛いけど、頭痛もあって...



疲れ目、じゃない？  
私もスマホ見ない日は  
無いから目は疲れるよ



## それ、眼精疲労かもしれません めも

**疲れ目とは** 一時的で、休息や睡眠をとると自然に回復するようなもの

**眼精疲労とは** 目の症状（痛み、充血）のほか、頭痛や肩こりなどをともなうこともあり、休息や睡眠では回復しにくいもの

こんな症状はでていませんか？



目がかすむ



目の痛み



目が乾く



肩こり



涙がよく出る



まぶしい



目の充血



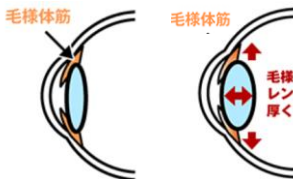
頭痛

目に出た症状なのに  
なぜ身体にも影響が  
出るんですか...？



目のピントを合わせる役割をもつ「毛様体筋」が「こり」を起こすような姿勢や状況では頭皮や首の筋肉にも影響が出るのじゃよ。では、毛様体筋にどんな役割があるか見て見よう

### 毛様体筋の役割



遠くを見る場合

近くを見る場合

毛様体筋はモノを見る毎にピントを合わせようとして縮んだり伸びたりを繰り返すんですね

毛様体筋を収縮し  
レンズの大きさを  
厚くする

でも、pcやスマホなど近くを見つづけると、毛様体筋はずっと緊張しているので「こり」を起こすんだ。



## なぜ起こる？眼精疲労

### 目の異常

このメガネ見えにくいけどまあ、何とか見えてるし...



老眼鏡かけるのめんどくさいんだよね

#### ①見えづらいのに、無理して見ていませんか？

近視視、乱視、老眼などある中で、無理をして目を使ったり、度の合わない眼鏡やコンタクトレンズの使用で、毛様体筋を酷使している

え！ちょっと待ってよ！



さよなら～

バイバイ～

#### ②ドライアイではありませんか？

涙の量が少なくなったり、涙の流れが悪くなったりして目が乾くと、目の表面を保護する涙の層が均等でなくなり、ものがはっきり見えにくくなる

### 作業環境の問題

ちょっと乾燥するけどねエアコンは快適だし...



#### ①目を疲れさせる環境にある

- ・エアコンや扇風機など風が直接目にあたり、涙を蒸発させ、乾燥してしまう
- ・照明がチラついていたり、PCの画面に光が映り込むなど、モノが見にくい環境にある

ディスプレイ見えない日なんてありえない！

#### ②長時間のVDT作業



仕事でPC

プライベートでスマホ

おうちでTV

PC・スマホ・テレビなどの画面を集中して長時間見ることにより、まばたきの回数が減り、目の表面に涙が行き渡りにくくなる

### 眼の病気

目が疲れただけと決めつけるのも危険なのね



白内障・緑内障など眼の病気でものが見えにくくなると、眼精疲労が起きることがある

### 目薬は有効ですか？

ドライアイならとりあえず目薬さしてあげばいいじゃん！

市販の目薬の多くは防腐剤が入っているものが多くあります。しかし、ドライアイの人が使ってしまうと、かえって悪化を招きます。自己判断で購入せず、まずは眼科に行って相談してください。



目に悪いのはわかるけど  
仕事でPC作業は必須だし  
自分のスマホは見たいし...  
でも頭痛や肩こりは嫌だし



できることから  
始めてみましょう！



## あなたにできること

- ①自分の視力に合ったメガネ、コンタクトレンズを作る
- ②目の痛みや充血が続く、休息しても良くならなければ、眼科を受診する
- ③ディスプレイや使用環境を整える
- ④休憩を入れるよう、普段から意識する



## 目を休めよう

### 目を温めよう！

蒸しタオル（ハンドタオルを水で濡らして電子レンジで30秒～1分）を作り、目を温める。（保温時間2～3分）血行を促します。



### 完全な暗闇を作る

手のひらで目を覆って（眼球を圧迫しないよう注意しながら）暗闇を作り、ゆっくり20まで数え、目を休めましょう。



### 強いまばたきをしてみよう！

目をぎゅっとつぶったり、大きく開けたりすることで、目のまわりの筋肉を伸び縮みさせて血行を良くします。また、涙も出て目の表面に行き渡ります。

### 遠近ストレッチをしてみよう

- ①腕をまっすぐ伸ばし親指を立てる
- ②3m先に目標物を作る
- ③親指と3m先の目標物を交互に1秒ずつ見る

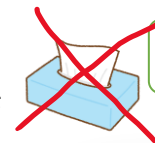


これなら  
私もできそうです



## ディスプレイはきれいですか？

ディスプレイ画面やフィルターにほこりや手垢が付着すると画面が見えにくくなります。定期的に清掃を行いましょう。



ティッシュは  
やりがちだけど  
傷ついちゃう！



### ①電源を切る

OFF



### ②ディスプレイ表面のほこりを除去する



そのまま空拭きすると傷がついてしまいます

### ③無水エタノールを柔らかい布に吹き付けてディスプレイを拭く



無水エタノールはすぐ蒸発するので水が使えない精密機器の清掃にも使用されています。



無水エタノールは、ドラッグストアや、ホームセンターで売っているよ。  
ディスプレイ用の専用クリーナーを使ってもいいね！

## パソコンの画面の明るさを設定する

500ルクス以下に設定する



室内照明下でコピー用紙とパソコンの画面（白紙の状態）を並べ、できるだけ明るさが一致するようにディスプレイの輝度を調整します。

できるだけ同じ色になるように調整するとGOOD！

## 自宅でパソコンをする時に気を付けたいこと

エアコンの設定温度では無く、温湿度計で測った温度と湿度だよ

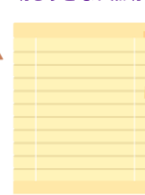
適湿度	40～60%
夏の室温	25～28℃
冬の室温	18～22℃

### 良い姿勢



足裏全体が床に接する

### 明るすぎない照明を



エアコンの風が身体に直接当たらないように

窓からディスプレイに光が映り込まないようにブラインドやカーテンを

部屋の加温も忘れずに