

眼精疲労にならないために

- *****
1. 目を使い過ぎない。1時間に10分間は目の休憩を。
 2. 定期的に遠くをぼんやりと見る。
 3. 時間がなければ、1時間に1回1分間は静かに目を閉じる。
 4. 意識的にまばたきを繰り返す。
 5. 目の体操(上下左右、ぐるぐる回し)を1日2回程度行う。
 6. 目の乾燥を予防する。適度な加湿を。
 7. 適切な度数の眼鏡を使う。
 8. 老眼が始まったら老眼鏡を使う。
 9. VDT画面を明るくし過ぎない。ブルーライトをカットする。
 10. 正しい姿勢で、画面と目の距離(40cm以上)をとる。
 11. 部屋の明るさ、机の上の明るさを調節する。
 12. 良くなるなければ眼科を受診する。
- *****

と眼球を動かす筋肉(外眼筋)が、意識的にまばたきを繰り返すことが、主な原因と紹介しました。ディスプレイやスマホ画面やD-I-I(黒目)が上に向かうと、球はまぶたを閉じられ原因の一つです。また、その他、目の乾燥下と元に戻ります。上まぶたの内側にある涙腺を刺激して涙が出るので、まばたきする目では、ドライアイの予防にもなります。また、D-I-Iの文字や画像を追いつく場合には、1時間10分程度は目を休ませてください。デスクを下げると、目の筋肉の刺激になります。密目で見れば、

⑬ 眼精疲労を予防するには

人生100年時代の**健康管理**
桐生大学 桐生大学副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前向き、眼精疲労は長時間近くを見るために、目のヒント合わせをする筋肉(毛様体形

筋)が、ぼんやりと遠くを見よう、遠くを見てると緊張した毛様体筋も緩み、目を動かす外眼筋もリラックスします。トイレに行く、コピーを取るなど、あまの目に負担をかける作業を間に入れて、目も代用でき、1時間1回、1分間ずつ目を閉じるだけでも目の休憩になります。

保健・福祉

れた筋肉もほぐし、目を酷使していると、目の血管は拡張し充血します。冷たい水を絞ったタオルを乗せて冷やすと、症状がやわらぎます。眠る前などは、逆洗髪やヘアホットアームスなどで温める、血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれ、リラックスできます。

適切な度数の眼鏡を、目と画面の間隔を40cm以上取り、姿勢よく使うことも必要です。遠くがよく見える眼鏡やコンタクトレンズをつけたま、近点を鏡を覗き見ると、目には負担がかかります。部屋を明るくし、目には負担がなくなります。部屋全体を明るくして、画面と書類やキーボードの明暗に差が出ないようにしましょう。

日常生活に気を付け、目と画面の間隔を40cm以上取り、姿勢よく使うことも必要です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。