

### ～あなたの目は疲れていませんか？～

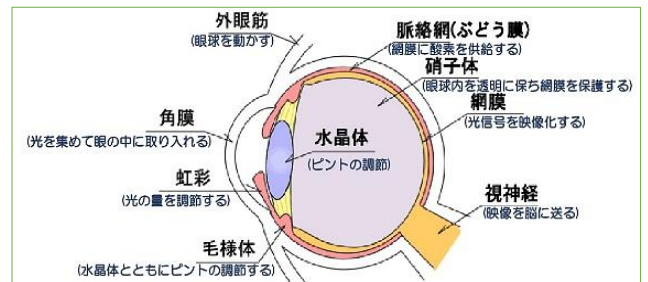


目は外界から情報収集をする役割を果たしている器官です。現代社会は、TVに加えてパソコンやスマホ、タブレット等の情報機器の日常的な使用増加により、長時間画面を見続け、目に負担をかける生活となっています。働き過ぎの目を守るため、日頃からのケアで目に優しい生活を心がけましょう。

### ○目が物を見る仕組み

光は角膜を通過して眼球に入り、水晶体を通過します。近くの物を見る時は水晶体を膨らませて角度をつけ屈折率が大きくなります。遠くを見る時は水晶体を薄くして屈折率を小さくします。この屈折率を変える働きをしているのが毛様体です。水晶体で屈折した光は硝子体を通して網膜に映され、その情報は視神経を通して脳に送られ映像として認識されます。目の仕組みは、よくカメラに喩えられます。

|     |     |    |        |       |      |
|-----|-----|----|--------|-------|------|
| カメラ | レンズ | 絞り | 暗箱     | ピント調節 | フィルム |
| 目   | 水晶体 | 光彩 | 角膜・脈絡膜 | 毛様体   | 網膜   |



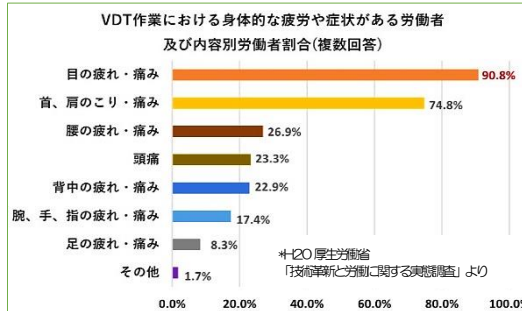
### ○このような症状はありますか？

長時間、目を凝らして見ることで、水晶体を調節してピントを合わせる毛様体の緊張状態が続き、まばたきも減るため、様々な目の症状が現れます。また、見づらい状態を改善しようと姿勢等にも影響します。



#### <チェックしてみましょう>

- 目の疲れを感じる
- 目がまやける、かすむ
- 目が痛く感じる
- 目が充血しやすい
- まぶしい
- 目の乾きを感じる
- めまいや吐き気
- 涙が出やすい
- 頭痛や肩こり
- 腰痛や足のだるさ
- 疲れやすい



左図は平成20年の少し古い調査ですが、労働者の情報機器の使用による影響を調査したものです。身体的疲労や症状を感じている人は68.6%おり、具体的な症状では目の疲れ・痛みが90.8%となっています。今や日常生活での使用も増加していることから、日常的に目の疲労を感じている人が増えていることが予測されます。

### ○目の健康を守るために

#### 1 病気が隠れていないかチェック

気になる症状がある時は、早めに受診しましょう。

#### 2 メガネやコンタクトレンズが合っているかチェック

使用目的に合わせて使い分けするのも効果的です。

#### 3 作業環境をチェック

##### (1) 照明に注意

- ・明暗の対照が著しくない室内照明
- ・間接照明はグレア防止に効果的
- ・机上の照度は300ルクスが目安
- ・太陽光が差し込む時は、ブラインド等を使う



##### (2) パソコン機器の調整

- ・輝度やコントラストの調節
- ・位置や向きを調整
- ・動かせるキーボードやマウス



#### 4 作業疲れしない工夫をしましょう

- (1) 作業時間は1時間で1サイクル10～15分の小休止をする
- (2) 椅子に深く座り、足裏全体を着く座位時間が長くないようにする
- (3) ディスプレイは、目から40cm以上の距離を確保し、高さを調整する
- (4) ディスプレイと書類を交互に見る作業では、書類を目が疲れにくい高さにする



##### (3) 机や椅子の調整

- ・安定して座れ、移動しやすいもの
- ・座面の高さを調整できる
- ・机や作業台は機器と書類がおける広さのもの
- ・机の下は脚が動かせるような広さを確保する



#### 5 試してみよう！疲れ目対策

- ・意識して瞬きする
- ・時々、目を軽く閉じる
- ・遠くを見るようにする
- ・目薬の活用
- ・目の周囲のマッサージ
- ・蒸しタオル等で温パック



### \*遠視と老眼(老視)\*

「遠視」と「老眼(老視)」は、どちらも近くが見づらくなると思われていることや、矯正に凸レンズを使うことから、同じものと思われがちですが違うものです。「遠視」は屈折異常の一つで、網膜より後ろで焦点が結ばれるため、近くも遠くもぼんやりします。近くだけが見づらいわけではなく、遠くは少しの調節で見えるようになるので自覚しにくく、近くは強く調節する必要があるため見づらく感じます。「老眼(老視)」は老化によりピントを合わせる調節機能が低下することで、ピントを合わせるまでに時間がかかるようになります。遠くよりも近くを見るほうが、屈折力がより強く必要となるため、遠くより近くが見づらく感じます。

※参考：厚生労働省HP  
「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」他  
総務省HP「情報機器の長時間使用による健康への影響」  
文部科学省HP「目の健康を守るために」

福利課健康支援係  
電話：011-231-4111(内線：35-380)