

パソコン操作や携帯端末でのやりとり、細かい文字の書類の読み合わせ  
 ー。ビジネスマンの一日は目を酷使する作業に満ちあふれている。目の  
 疲れは仕事への集中力を妨げるばかりか、放っておけば肩こりや頭痛につ  
 ながりかねない。忙しいビジネスマンがすくなくとも実践できる目の疲れ解  
 消法を探った。

目の疲れをとるには目  
 の回りを冷やせばいい  
 ー。こんな風に思ってい  
 る人がいるかもしれない  
 がこれは逆。インターネ  
 ットや冊子で眼精疲労の  
 予防策や危険性を呼びか  
 けている上野毛眼科(東  
 京・世田谷)の鎌田芳夫  
 院長は「目を温めること  
 が効果的」という。温め  
 ることで目の回りの筋肉  
 の緊張状態をほぐす効果  
 がある。涙が出やすくな  
 るので、ドライアイの解  
 消にもなる。

■湯飲みで温める 目  
 を温めることはオフィス  
 にある物を使って簡単に  
 できる。例えばお湯で絞  
 ったおしぼりを目の上に  
 当てるだけでも十分な効  
 果が得られる。

より高い効果を求める  
 なら、お茶やお湯を入れ  
 た湯飲みを二つ用意して  
 目に当ててみよう。単に  
 温めるよりも温度を高め  
 られるので、ドライアイ  
 になりやすい人により効  
 果的という。

肩や首のこりがひどい  
 人は、職場のトイレにド  
 ライヤーを置いておき、  
 目や肩、首筋など広い範  
 囲を温めるのもおすすめ  
 だ。

# 実践！目の疲れ解消法

遠くを眺める

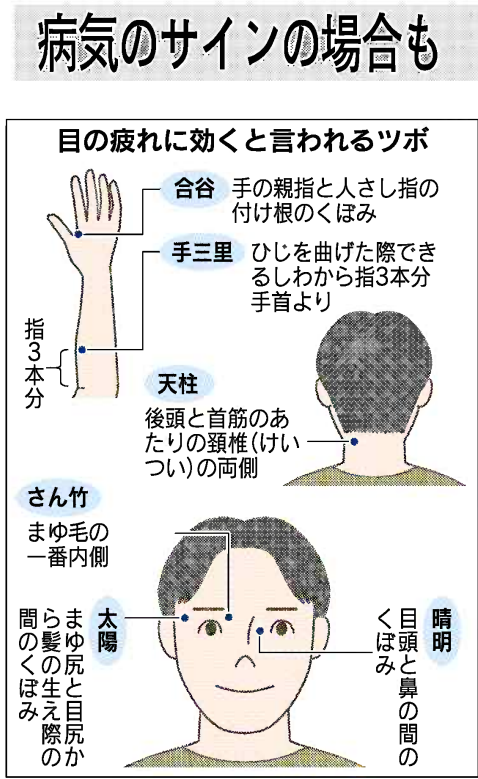
ツボをマッサージ

温める

「天柱」と呼ばれる後  
 頭と首筋や、手の甲の親  
 指の付け根と人さし指の  
 付け根の間あたりの「合  
 谷」、ひじの外側で指三  
 本分下の「手三里」な  
 どが代表的なツボだ。目  
 の回りのマッサージや眼  
 球を上下左右に動かす目  
 の運動も、定期的に行え  
 ばさらに疲れが取れると

## 違和感あれば眼科へ

状態なら眼球の温度が保  
 ば、本を読んだりペンで  
 たれるし、目の筋肉も使  
 わないの筋肉の緊張が  
 ほぐれる。仮眠を取れな  
 い職場でも「窓の外に目  
 を向けて遠くを眺めるだ  
 けでも十分すぎる」鎌  
 田院長(という)。  
 仮眠をとるのも一つの手  
 だ。まぶたを閉じている  
 状態で遠くを眺めるだ  
 けでも十分すぎる「鎌  
 田院長」という。  
 田院長)という。  
 まぶたを大きく開き、凝  
 視するような見方をして  
 ぶたを少しとじたりして  
 みるなど、意識的にリラ  
 ックスした  
 状態をつく  
 ることも大  
 切だ。  
 もっとも、これらの対  
 策はあくまでも健康な人  
 向け。目の疲れは重大な  
 病気のサインの可能性も  
 ある。「緑内障や白内障、  
 斜視など問題を疑う必要  
 がある」(同)ので注意  
 が必要だ。  
 ■メガネの度数チェ  
 ックも またメガネやコン  
 タクトレンズで視力矯正  
 をしている人は、まずは  
 その度数が合っているか  
 を確認したい。適正な度  
 数に調整したら疲れが軽  
 減するケースも少なく  
 ない。



これまで視力が良くて  
 メガネやコンタクトレン  
 ズを必要としなかったと  
 いう人も、四十歳前後か  
 らは老眼になり始めてい  
 る可能性もある。  
 今までと比べて目が疲  
 れやすくなったり症状が  
 ひどくなったりと違和感  
 を感じたら、一度眼科で  
 検査をしてみることが重  
 要だ。  
 (岡田真知子)

照明 画面・周囲差少なく  
 休憩 1時間に1回以上

PCなどの作業は  
 高さや傾き調整を  
 厚労省が指針

多くのビジネスマンにと  
 って仕事に欠かせないパソ  
 コンをはじめ、液晶などの  
 ディスプレーやキーボード  
 で構成する情報端末を「V  
 DT(ビジュアル・ディス  
 プレー・ターミナルズ)」  
 と呼ぶ。画面を見ながら作  
 業をしたり、インターネッ  
 トを閲覧したりしているだ  
 けで目が疲れることも多  
 い。厚生労働省ではこうし  
 たVDT機器とうまく付き  
 合つためのガイドラインを  
 二〇〇二年に制定した。目  
 大事なのが照明。ガイド  
 ラインでは「周囲とパソコ  
 ン画面の明るさの差を小さ  
 く」するよう呼びかけてい

理想的な状態は画面上  
 の照度が五百ルク以下、周囲  
 が三百ルク以上という。パソ  
 コン画面の発する光を「ま  
 ぶしい」と感じない状態を  
 維持することが肝心だ。  
 作業時間も工夫したい。  
 連続してパソコン操作をし  
 なければならぬ場合、一  
 時間に一度は休憩を入れ  
 調整可能でひじ掛けがある

厚労省のガイドラインで  
 はイスや机についても言及  
 している。体を支えるイス  
 は高さや背もたれの傾きが

タイプ、机は脚が自由に動  
 かせるだけのスペースがあ  
 る形が体にストレスを感じ  
 させないという。なるべく  
 イスに深く腰掛け、足裏全  
 体を床に接した状態でパソ  
 コンに向かうのが適切とし  
 ている。  
 厚労省の調べではVDT  
 機器を使った作業で八割近  
 い人が身体的に、四割弱が  
 精神的に「疲労を感じる」  
 と答えている。眼精疲労は  
 大きな病気にもつながりか  
 ねない。目を気遣って眼科  
 検診を定期的を受診するこ  
 とともに、日ごろからVDT  
 機器を使う際に適切な作業  
 方法を心がけたい。