

コンピューター作業時の望ましい環境



創新社刊「目と健康シリーズ」を参考に作成)

疲れ目 放置しないで

目が重く感じたり、ものが見えにくくなる「疲れ目」。パソコンや携帯電話などの画面を見続ける生活によってさらに悪化し、治療が必要な「眼精疲労」と呼ばれる体調不良につながりやすい。眼精疲労の正体と、目を疲れさせないコツを取材した。

【永山悦子】

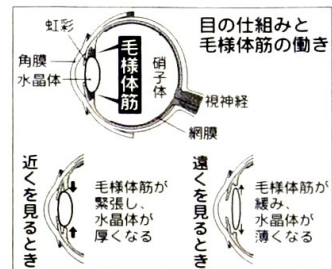
「合わない眼鏡やコンタクトレンズを使っている人が、こんな多いとは思わなかった」
 3年前、東京都田舎区で眼科医を開業した鎌田芳夫・上野毛眼科院長は、こう明かす。鎌田院長は長く大学病院で、重症の目の病気の治療に取り組んできた。開業後、「目が疲れた」と訴え、眼鏡などで視力を矯正している患者のほぼ半数が、自分の生活スタイルに合わない度数の眼鏡などを使っていることに気付いた。
 「必要以上によく見える『過矯正』になっている場合が多い。手元を見ることが多いのか、運転などで遠くを見ることが多いのか、その人の生活に合わせた度数を検討すべき」と話す。
 フレーム選びも大切

肩こり、頭痛…体調不良のもと

くを見るときは薄くなる。水晶体の厚さを調節するのが、水晶体を取り囲む「毛様体筋」だ。近くを見るを厚く緊張してレンズを大きくし、遠くを見るは緩んで薄い状態に戻す。一般的に目の疲れは毛様体筋の使い過ぎによることが多い。視力

生活に合った矯正、パソコン環境改善を

だ。おしやれなフレームを選んだものの、顔の形や目の位置に合わないため、必要な視力が出ずに疲れを訴える人もいるという。目は遠くでも近くでも瞬時にピントを合わせられる。近くを見るときは目の水晶体(レンズ)が厚くなり、遠く



■厚生労働省のパソコンなどの作業指針の要旨

- ・連続作業時間が1時間を超えないようにする。連続作業の間に10～15分の休止時間、作業時間内に1～2回の小休止を設ける。
- ・機器は作業者に最も適したものを選択。携帯情報端末の長時間作業への使用はできるだけ避ける。
- ・照明、ディスプレイのまぶしさや騒音の軽減など、支障なく作業できる環境管理をする。
- ・1日の作業時間が4時間以上の作業者は、配置前の健康診断のほか、原則として年1回、目の疲れ、ストレス、視力などを含む健康診断を実施する。
- ・椅子や机は、作業者の体形に合わせて適切な高さに調整できるようにする。

こらしたり、首を前に出す不自然な姿勢になって首筋や肩がこり、頭痛や気力減退なども起きる。眼精疲労は、体全体の不調につながる。周囲の環境や姿勢も眼精疲労の大きな原因

減るため、目の負担が大きい。厚生労働省はVDT作業の労働衛生管理の指針を策定している(表参照)。緑内障や白内障、ドライアイでも眼精疲労が起きる。風邪などの感染症、更年期障害、後藤英樹・鶴見大歯学部准教授(眼科学)は、老眼は、近くのものを見るための調節力が低下した状態。目が使すぎた後も、老眼同様の調節力の低下が表れることが明らかになった」と話す。

が低下したり、パソコン作業などで近くを見つづけると、毛様体筋はピントを合わせようと緊張を続ける。その結果、毛様体筋が疲労し、ピントを調節する力がさらに低下、目を

耳や鼻の病気で目に疲れが出ることもある。疲れ目の背後に重い病気が隠れている可能性があり、早めに精密検査を受けるとよい。鶴見大と花王などの研究チームは、昨秋の日本臨床眼科学会で、「夕方老眼」「週末老眼」との概念を提唱した。研究チームが20、40代のVDT作業に従事する12人を調べたところ、月曜の作業前は平均11・6歳の近きものまで焦点を合わせることができたが、6時間作業した後の夕方になると12・1歳に悪化。金曜の夕方には、12・5歳までしか焦点が合わなくなった。

「夕方老眼」「週末老眼」との概念を提唱した。研究チームがVDT作業者に、40度に温めたおしぼりで目を10分間温めてもらうと、焦点が合う距離が短くなった。目の周りや首のマッサージも効果があるという。「それでも疲れがとれない場合は、眼科で点眼薬などの治療を受ける」と、後藤准教授は話す。