

長時間のデスクワークで目が疲れている人も多いのでは？「首や肩を動かさずにいれば、目への血流も滞ります。また無意識のうちに目を見開いたままになり、目の表面が乾いてしまうのです。こうした血流不足や乾燥が疲れ目を悪化させる原因」と上野毛眼科院長の鎌田芳夫さん。仕事中は、意識的にまばたきを増やし、1時間に5分は休憩して体を動かそう。そして、仕事後は、目を温めて血行

を促進すれば、疲れは緩和するという。また、「合わないメガネやコンタクトにも要注意。見えすぎも疲れますから、定期的に眼科に行き、確かめてください」と鎌田さん。仕事でのPCだけではなく、電車移動中などに見る携帯電話やスマートフォンの画面も目を疲れさせる。「これほど目を酷使しているのは、長い人類史上でもこの10年のこと。体が慣れていないから、疲れ目は当然なのです。普段から意識して目を休めるように心がけて」

PC作業は想像以上に目を酷使！

温め・ストレッチ・乾燥防止で

疲れ目リセット

一日中、PCの前に座っていると、じんと目の奥が重く、乾燥してしまう…。そんな疲れ目をケアする方法を専門家に聞きました

目の疲れの原因

乾燥

PC作業中にまばたきが極端に減ったり、室内の暖房などで眼球の表面が乾燥したりすると、疲れ目の原因になる

長時間のPC作業

PCを使う仕事は、画面の内容を理解・確認するために凝視するので、テレビを見るのとは比較にならないほど目を酷使する

視力の過矯正

メガネやコンタクトレンズの度数が「見えにくい」場合のみならず、「見えすぎる」場合にも目がかなり疲れの原因に

ストレス

ストレスが強くなると心はもちろろん、体にも血行不良などの影響が出る。そうした症状の一つとして眼精疲労が起きる

1 目に潤いを与える

ビタミンB₁₂入りの目薬

ビタミンB₁₂には目を潤す効果がある。市販のものでも成分をチェックしてみよう。適量を心がけて

まばたきバチバチ20回

PC作業に集中すると、まばたきを忘れてることが多い。眼球の表面を潤すために、意識的に目を閉じて

目の疲れを解消する3つの方法

3 温めて血流アップ

耳グルグルで血流アップ

人さし指と中指で耳を軽く挟み、グルグルと円を描くように10回、逆向きに10回回す。ツボを刺激して血流アップ

ホットタオルで目を温める

水でぬらしたタオルをラップで包み、電子レンジ(500W)で約20秒。ラップを外し目の上に載せ、タオルが温かい間置く

ドライヤーでツボを温める

目や肩の疲れを取るツボ(肩井)を温める。10cm離してドライヤーを当て、約10~20秒で温かくなったと感じたらストップ

2 筋肉をほぐす

遠近ストレッチ

近くのを3秒間見ながら、2~3に先の風景を3秒間見る。これを20回繰り返す。焦点を合わせる筋肉をリラックスさせよう



※肩井の場所…肩の付け根と肩先の中間点。手をのせると凹んでいる場所

この人に聞きました



上野毛眼科院長 鎌田芳夫さん

東京慈恵会医科大学大学院修了。東京慈恵会医科大学非常勤講師。米国ミシガン州立オー克蘭ド大学眼研究所研究員、東京慈恵会医科大学付属病院眼科診療部長、同大学准教授を経て現職。専門は、緑内障、糖尿病網膜症、眼精疲労など