

オフィスで **第3回** リフレッシュ 疲れ目ケア編

かま だ よし お
鎌田 芳夫

上野毛眼科 院長

① オフィスでの“視環境” “視環境”を整えることは、疲れ目対策には欠かせない重要なことです。一つひとつチェックしてみましょう。

- ディスプレイは、見下ろす位置にセット（見上げるような位置だと、目が乾きやすく、首も疲れやすい）
- 適度な明るさとコントラストに調整
- 適宜、ディスプレイ用のフィルターを使用
- 資料やキーボードの位置は、目とディスプレイとの距離と同じくらいになるように



- 照明は暗すぎず、明るすぎないように
- 蛍光灯は2本以上点灯（1本だと光がチラチラしやすい）
- 窓にはブラインドやカーテンをして、ディスプレイに光が映り込まないように
- 椅子に深く腰をかけ、背筋を伸ばす

オフィスでのパソコン作業で、目が疲れていませんか？ 疲れ目は眼精疲労につながり、さまざまなつらい症状を引き起こします。

眼精疲労の主な症状

- 目の症状
 - ・目が疲れる
 - ・ぼやける
 - ・目がかすむ
 - ・目が痛い
 - ・目が充血する
 - ・目が重い
 - ・目がしょぼしょぼする
 - ・まぶしい
 - ・涙が出る
- からだの症状
 - ・肩こり
 - ・倦怠感
 - ・頭痛
 - ・めまい
 - ・吐き気

眼精疲労は放っておいても、自然には治りません。不快な症状がいつまでも続き、さらに状態を悪化させてしまうこともあります。「ただの目の疲れ」などと軽く考えず、なるべく早く対策を立てましょう。

● よい“視環境”とは？

まず、オフィスの“視環境”をチェックしましょう (A)。

作業時の照明の明るさ、自分の姿勢は適正でしょうか。

パソコン機器の位置も重要です。ディスプレイは目より低く、見下ろすように置きます。グレア（不快なまぶしさ）が生じないように、傾き

や明るさ、コントラストにも注意してください。資料やキーボードの位置、椅子の座面の高さの調整なども大切です。

パソコンなどのVDT作業は、ドライアイの原因になるといわれています。VDT作業中は「まばたき」が少なくなるので、意識的にまばたきをするようにしてください。

室内が乾燥していたり、空調の風が目にあたったりしてもドライアイを引き起こしますし、眼精疲労の意外な原因として、たばこの煙も挙げられます。これらについては職場に相談して調整してもらいましょう。

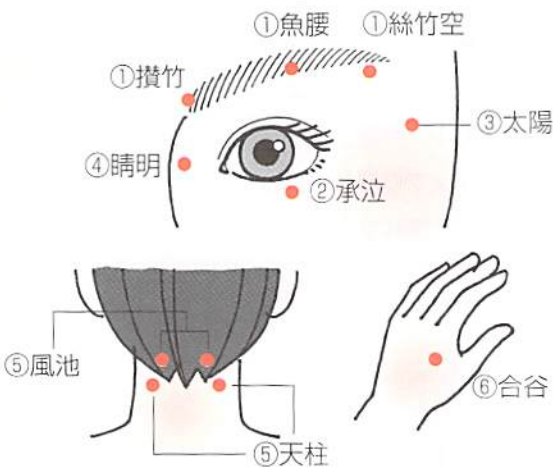
つらい疲れ目の解決法、教えます！

⑧目を温める

蒸しタオルや湯飲みのお湯などの蒸気で、5分間ほどホットパックをします。

～家でもやってみよう～

お風呂で湯船に漬かっているときに、タオルで目を温めるのも良いでしょう。肩こりの症状がある場合は、ドライヤーなどで肩や肩甲骨周囲、背中を中心を温めると血行の症状が良くなります。



⑨目の周りのつぼをマッサージ

両肘を机について、固定します。

- ①眉毛の指圧点、攢竹・魚腰・絲竹空を含めて、眉毛の上を人さし指・中指・薬指の3本の指で押します（10秒を3回）。
- ②目の下にある承泣を含めて、眼窩縁下（目の下のくぼみ）を同じく3本の指で押します（10秒を3回）。
- ③こめかみにある太陽を3本の指でゆっくり回しながら押します（20秒を3回）。
- ④目頭の少し上にある睛明を人さし指と親指でつまむように押します（10秒を5回）。
- ⑤親指以外の4本の指で後頭部を押さえ、後頭部のつぼ、風池・天柱を親指で上方に向かって押します（10秒を5回）。
- ⑥手のつぼ、合谷を押します（10秒を5回）。

●休憩中に目をリフレッシュ

パソコン作業中はこまめに休憩をとって目を休めてください。「新VDT作業ガイドライン」では、1時間以内のVDT連続作業後に10～15分間の休止と、連続作業内に1～2回の小休止を推奨しています。

休止時には目の運動をしましょう。

- ①遠方（3mぐらい先）を見る。
- ②近方を見る。

これを交互に、30回を3セット繰り返します。

また、目を温めること（⑧）やマッサージ（⑨）も目をリラックスさせる効果があります。

●他にも原因が…

眼精疲労の原因は、屈折異常（遠視や乱視、老視）や、不適切な眼鏡やコンタクトレンズかもしれません。自分に合った「よい眼鏡」かどうか、次の3つのポイントをチェックしてみましょう。

- ①度数が合っているか。
- ②顔の形にフィットしているか。
- ③レンズに傷がないか。

眼精疲労の背後に、病気が隠れている場合もあります。緑内障の初期では、通常は無症状ですが、眼精疲労のみを訴える人もいます。斜視・斜位や白内障の初期でも、眼精疲労

になります。眼科で検査を受け、病気がないか確認してください。

眼精疲労の原因を特定できない場合は、ビタミンB製剤（細胞の新陳代謝を助ける）など目薬の点眼で、症状が改善することもよくあります。

かまだ よしお

専門は眼精疲労・緑内障・神経眼科・糖尿病網膜症など幅広く、白内障手術も行う。1981年東京慈恵会医科大学大学院卒業。1983年米国オークランド大学眼研究所客員研究員。1997年東京慈恵会医科大学眼科准教授。1999年慈恵医大葛飾医療センター副院長。2006年慈恵医大附属病院眼科診療部長。2007年より現職。

