

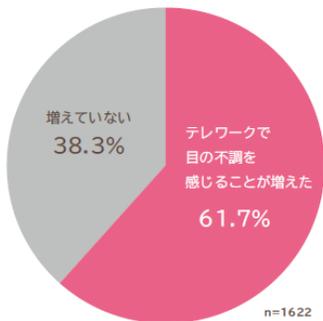
1月 眼精疲労の対策と目の健康について

今月は、VDT作業による健康障害で最も訴える人が多い「目の症状」に注目をし、目の健康を守るための対策について紹介をしたいと思います。

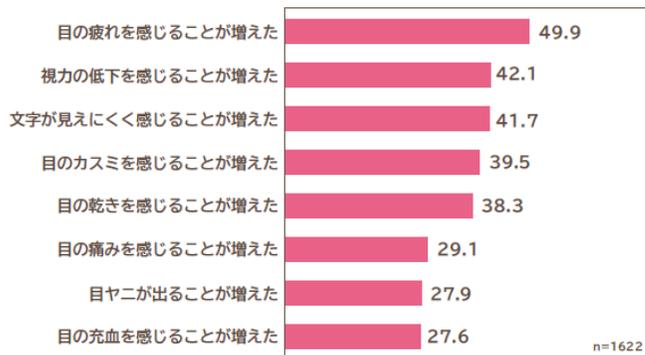
■ コロナ禍で目の不調者が増加しています ■

2020年4月7日に国から初の緊急事態宣言が出され、1都1府5県に対し生活の維持に必要な場合を除いて、外出の自粛が要請されました。この影響から、テレワークを導入する企業が急増し、自宅におけるパソコン作業やテレビ会議が重なることで、目の不調を訴える人が増加したと言われています。実際にある調査では、テレワークを開始してから、「目の疲労感」や「視力の低下」といった目の不調を感じるようになった人が全体の6割となる結果がでています。

【目に不調を感じる割合が増えた割合】



【在宅勤務 (テレワーク) を始めてからの目の不調について】



■ パソナHSにおける状況（健診結果の比較） ■

当社が毎年行っている定期健診の結果では、2020年、2021年ともに要再検査以下の人（視力0.7~0.9以下）が約6割~7割、その中でも要治療以下の人（視力0.6以下）が約2割~約3割いることが分かりました。

判定	右		左	
	C (要再検査以下)	D (要治療以下)	C (要再検査以下)	D (要治療以下)
2020年	58%	25%	66%	28%
2021年	60%	24%	71%	31%

自覚症状に関するアンケートでは・・・



- ◇ドライアイの症状がある
- ◇目の疲れ、痛み
- ◇目がかすむ、文字がぼやける

こんな症状ありませんか？



集中してパソコンで仕事を見ていたら… スマホを長時間見ていたら…

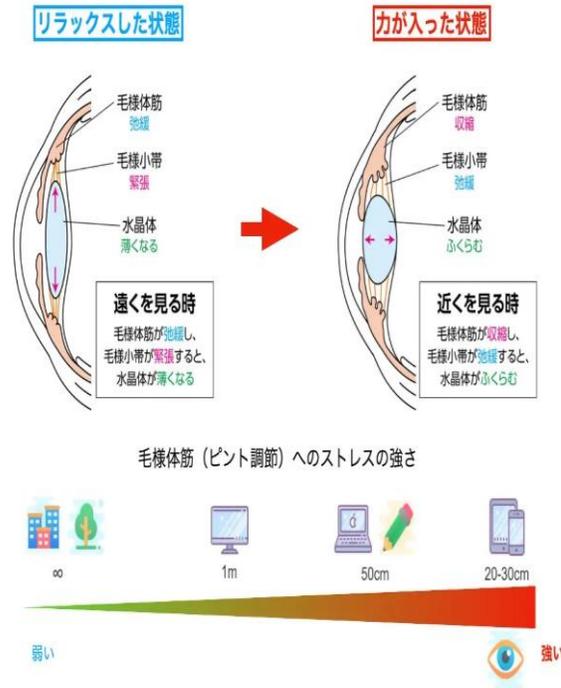
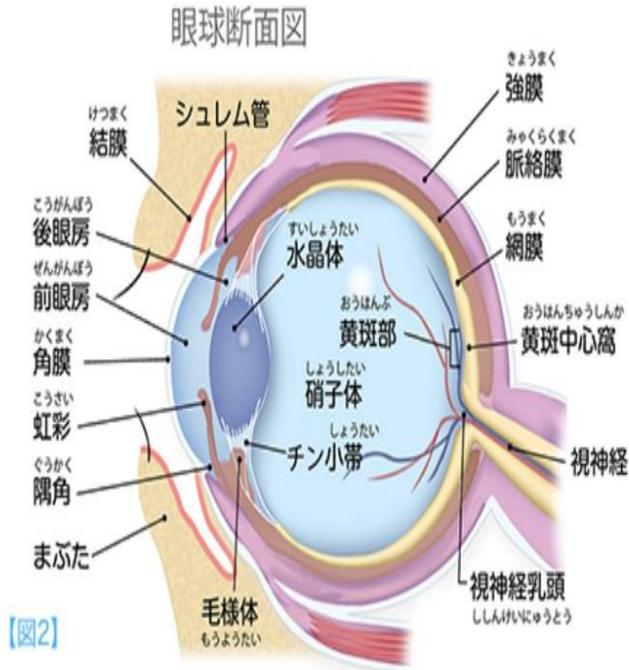
- 目が疲れる、しょぼしょぼする
- 目の奥が痛く、頭痛がする
- 目が乾く気がする
- 近くが見えづらくなる
- まぶたがけいれんする
- 目が充血する



眼精疲労が起きている可能性大

■目の構造■

眼球は視覚を司るために、光を取り入れその刺激を電気信号にかえ、脳へ伝える光感覚受容器です。大人では直径約24mm前後の球体で、様々な組織から成り立っています。眼はよくカメラに例えられますが、レンズに相当し、光を屈折させるのが角膜（黒目）と水晶体、絞りに相当し、光の量を調節するのが虹彩（茶目）、暗箱に当たるのが強膜・脈絡膜、網膜はフィルムに相当します。光が角膜、前房、瞳孔（ひとみ）、水晶体、硝子体を通して、フィルムに相当する網膜に当たると、網膜はそれを電気信号に変えて、視神経を介して脳に刺激を伝える結果、ものが見える、ということになります。



眼精疲労の原因は「毛様体筋」への過剰な負荷

長時間のVDT作業で
近くばかりを見る

毛様体筋が長時間
緊張状態になって凝る

眼精疲労

■眼精疲労による影響■



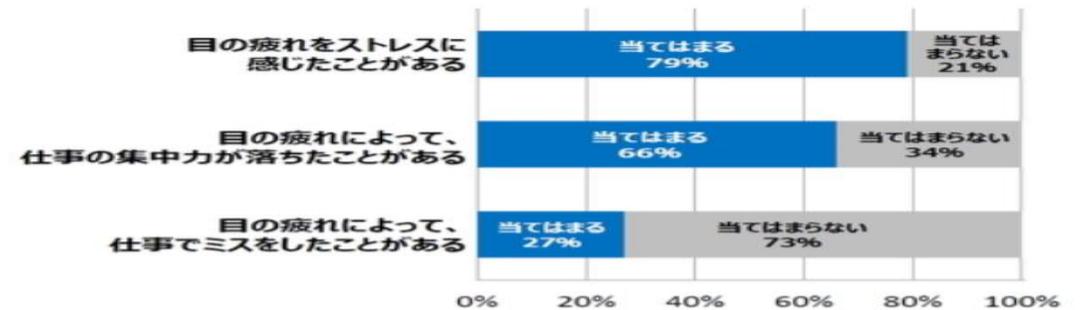
1.視力低下

パソコンなどVDT機器を長時間直視し、目を酷使すると、水晶体の厚みを調節する毛様体筋が緊張したままになり、ピント調節不良が起こることで視力の低下を引き起こします。

2.仕事におけるパフォーマンスの低下

ある調査では、眼精疲労による仕事への影響として、「集中力ダウン」が約7割、「仕事でミス」は約3人に1人という結果を示しました。

Q：目の疲れが、仕事に影響をおよぼしたことはありますか？



※N=420（前問で「仕事中に目の疲れを感じやすい」と回答した人）

眼精疲労対策は、作業環境管理を

照明・採光

- ・ 室内の明暗の差を少なくし、まぶしさを感じないようにする
- ・ ディスプレイの明るさと、キーボードや書類等のディスプレイ周辺の明るさとの差を減らすよう、照明を調整する（※ただし目に直接照明が入らないように注意）

作業時間

- ・ VDT機器を使った作業は**連続1時間以内**とし、1時間ごとに10～15分の休憩を挟む
- ・ 休憩中はスマホなどVDT機器の使用を控える

適切なVDT機器

- ・ パソコンやスマホの画面の背景色を刺激の少ない黒やグレーに変える
- ・ パソコンのフォントサイズを無理なく見ることのできる大きさに変える
- ・ **作業距離に合わせた度数のめがねやコンタクトレンズを使用する**
- ・ ブルーライトをカットするフィルターや眼鏡を使う

参考：<https://doctor-trust.co.jp/pdf/2021/05-dryeye.pdf>

<https://www.irinakaganka.jp/blog/%E7%9B%AE%E3%81%AB%E8%89%AF%E3%81%84%EF%BC%81%E6%83%85%E5%A0%B1/10452.html>

<https://brand.taisho.co.jp/iris/eye/gansehirou/004/>

■仕事の合間にできる目の体操■

● 目を閉じる



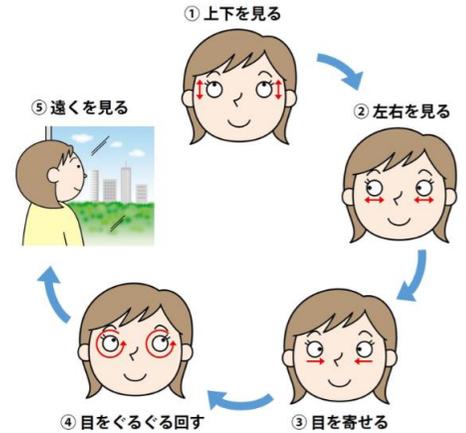
両目を軽く手で覆う
パームアイもおすすめ



パームアイは、手の平をこすって温めてから両目を隠すように軽く覆い、目を圧迫せずに空間を作って空気で温めること。目が充血していたり、熱っぽく感じたりする時は、手を軽く冷やしてもよい。眼球は押さないように注意。

● 目の体操

目の体操も眼精疲労の予防には有効です。以下を参考に1日数回、目の体操をしましょう。



■眼の加温・冷却効果■

加温が効果的な時

- ・ 眼精疲労
- ・ ドライアイ症状
- ・ リラックスしたい時



冷却が効果的な時

- ・ 充血時
- ・ 目に熱を感じる時、
- ・ 目に痛みを感じる時



保健師からの一言

私達にとって「目の疲れ」や「目が悪いこと（視力低下）」は身近なことで、大きな問題ではないとされることが多くあります。しかし、眼の健康は実は私達の生活や仕事、身体機能に大きな影響を与えるものであり、目の健康度を低下させると、自分のQOLを大きく低下させる可能性が高まります。将来の自分を守るためにも今から眼の健康を守る行動をとるようにしましょう。