

～パソコン疲れ目解消のイロハ～

開催日：2018年11月1日（木）

講師：眼精疲労ケア協会会長 加藤真理様

1. 目の疲れるメカニズム

- ・メカニズムを知るだけで眼精疲労の問題の半分は解決する。
- ・目の酷使→眼痛、カすみ目、充血、乾燥感、肩こり、めまい、頭痛、吐き気
- ・ドライアイの原因＝加齢、(女>男)、乾燥した環境、コンタクト、喫煙、薬（市販の目薬は血管収縮剤が混在していてよろしくない。）
- ・ドライアイの治療は涙の層によって異なる。
 - ① ムチン層＝点眼治療
 - ② 涙液層＝点眼剤・涙点プラグ
 - ③ 油層＝アイシャンプー

2. 目についての誤解

- ・遠視は良いとは限らない。
- 遠視と度の強いレンズ（過矯正）は疲れやすい。毛様体筋が力が入ることにより疲れる。
生活視力は1.0～1.2。
- ・調節力は年齢とともに落ちてくる。
 - ・近視の人は遠視になりにくいはず
 - ・1m先が見える近視具合がベストだと言われている。

3. 眼精疲労による影響

- ・目は自律神経の支配領域＝自分の意志でコントロールができない
- スマホの見過ぎで毛様体筋を酷使していると老眼のような状態になる。
自律神経は一カ所でも異常をきたすと他の体の不具合を引き起こす。
眼精疲労はうつ病とも関連性がある。
若者の眼精疲労による自律神経のバランスの崩れ→頭痛、めまい吐き気での受診者が急増している。

4. 対策

- ・眼鏡とコンタクトの使い分けが重要。
- ・いかにして毛様体筋の負担を減らすか。
- ・手を伸ばした先の文字が見える場合、パソコン作業は裸眼が最適。
- ・45歳以上には遠近両用の眼鏡を推奨（とくにノートPC）
- ・コンタクトの上からPC用の眼鏡を使用するようにする。（良い目の状態でPCをみると眼精疲労を引き起こす。）

- ・**度数調整した眼鏡を作ってもらおう。**

- ・目を休める。（電車ではスマホを見ない。）目安＝一時間に一回目の休憩。

- ・遠くをみる。

- ・目を閉じる。

- ・就寝前にスマホを見ない。（ブルーライトによる交感神経活発化が原因で就寝不可能になる）

- ・目の体操

- ① 毛様体筋ストレッチ＝遠くと近くを交互に見る

- ② 眼筋のストレッチ＝顔を動かさず、目だけを動かす。

- ③ 目の周りの血行促進＝両目をぎゅっと閉じて、ぱっと開く。

- ④ 血行促進法。耳を引っ張ると目の緊張がほぐれる。目を押す。首のリンパを流す。上から下へ頭皮を刺激。目と首を温める（副交感神経に切り替えることができる。）

5. VDT（液晶画面）症候群対策

- ・厚生労働省のガイドラインではPC作業1時間に10分は休憩をとる。

- ・意識的に瞬きをする。

- ・室内の明暗のコントラストがないようにする

- ・除湿器

- ・視線が下になるように画面を調整。

質疑応答

Q：ドライアイの手っ取り早い改善法

A：眼科に行く。ドライアイ用の眼鏡買う。蒸気をあてる。