

目の健康 ～目の疲れは心身の疲れ～



<目は心の窓>

目はその人の心を映し出し、目を見ればその人の心のさまが読み取れるといわれます。

また、「脳の出張所」として、情報の80%以上が視覚を通して集められるなど、目は脳に情報を送る大切な入り口ですが、TVやパソコン、スマートフォンなどで日々酷使している現代人の目は、働きづめで、疲れすぎ、心身の疲労も増大しています。

過酷な環境から目を守るため、日ごろのケアを心がけることが大切です。

<目が疲れる3大要因>

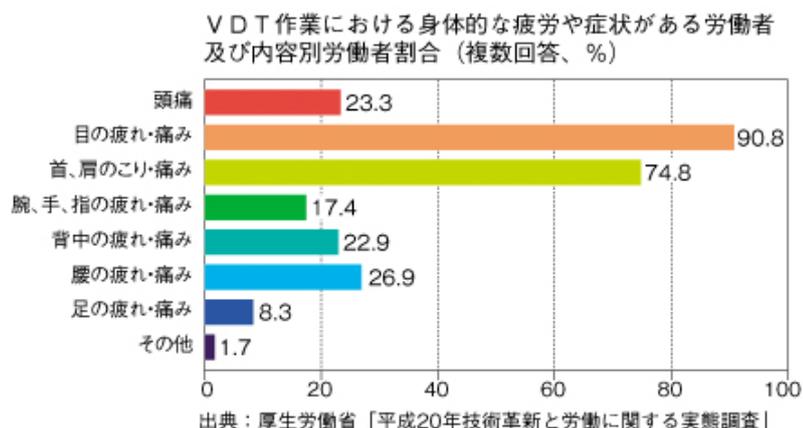
目が疲れる主な原因は、近くのものを見続けることによる「筋肉の緊張」と、長時間目を開くことやエアコンなどによる「目の乾燥」、そして、パソコンの画面などから発せられる「ブルーライト」です。



<急増するVDT症候群>

VDT(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)症候群は、電子機器を長時間使用したことにより引き起こされる病気のことです。オフィスや家庭でも、パソコンなどの使用はますます高まり、使用する時間も長くなり、スマートフォンなどの普及とあいまって、今後もさらに増加すると考えられています。

厚生労働省は、VDT作業における労働衛生のためのガイドラインを制定していますが、作業環境や作業時間など、予防のための職場対策が重要です。



平成20年の実態調査によれば、「VDT作業でストレスを感じる」と答えた割合は、34.6%、「VDT作業で身体的な疲労や症状がある」と答えた割合は68.6%に上っています。具体的な症状がグラフのようになり、目の疲れや痛みはほとんどの人が感じていることがわかります。

<目を疲れさせない暮らしの工夫>

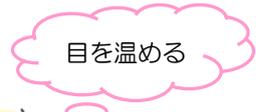
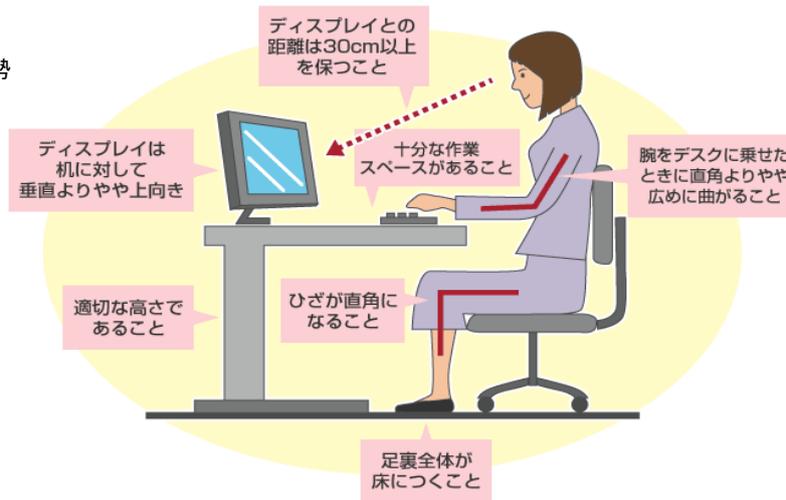
① 生活環境を見直す

- ・エアコンの風を直接受けない工夫
- ・無理の無い作業姿勢(図1)
- ・まばたきを意識し目を休ませる→作業を1時間続けたら10分の休憩を
- ・ブルーライト対策を→保護メガネや保護フィルムでブルーライトをカット
- ・睡眠をしっかり取る→疲労回復に重要



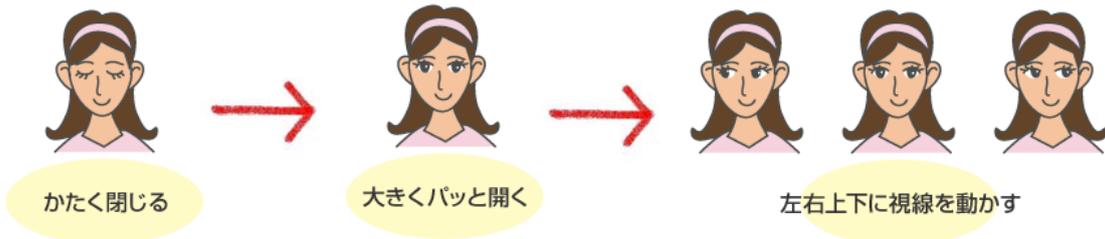
(図1)

正しい作業姿勢



② 1日の終わりに目の疲れ取りケア

- ・蒸しタオルでリラックス
→ 血行がよくなり、疲労物質が取り除かれ緊張がほぐれる
- ・目に効くつぼマッサージや、目の疲れ取りストレッチ
→ 目の体操や、目の周辺のマッサージで疲労回復を



③ 目に優しい食事

- ・目の働きに大切な抗酸化成分をしっかりと

<p>アントシアニン</p> <p>物を見る時に脳に信号を送る物質の働きを助けます。 ブルーベリーや黒大豆に豊富。</p> 	<p>DHA・EPA</p> <p>網膜や脳に多く存在。 補うことで疲労が軽減するほか、脳や血管の老化防止にも役立ちます。 マグロやイワシなどの青魚に豊富。</p> 
<p>β-カロテン</p> <p>角膜や網膜の働きを助けます。 かぼちゃやにんにくに豊富。</p> 	<p>ルテイン</p> <p>紫外線から網膜を守ります。 ほうれん草やブロッコリーに豊富。</p> 

<10月10日は“目の愛護デー”>

今年のテーマは「たまにはウインクして見よう！～右目と左目、見え方同じ？」です。
目の病気は、左右が互いに補い合うため、自覚しにくく、片目で見て、初めて異常に気付くことがあります。
この機会に、目の健康を見直してみてください。

<老眼>

「遠くは良く見えるのに近くを見ると疲れる」「薄暗いと見えにくい」老眼は目の水晶体のピントの調節力が弱まる、誰もが迎える目の老化です。
40才前後から老眼の可能性ががあります。眼科で検査し、老眼鏡の使用などで適切な対策を取りましょう。