

今日から
できる!!

デジタル眼精疲労を楽にする

～環境調整編～



仕事とプライベートを合わせると、パソコン・タブレット・スマホなどのデジタル機器の使用が1日の半分の時間を占める人もおり、目の疲れに悩まされる人が増えています。ちょっとした環境の工夫で、目の疲れが楽になるコツをお伝えします。

デジタル眼精疲労の症状

目が渇く

目が
充血する

光が
まぶしい

まぶたが
ピクピクする

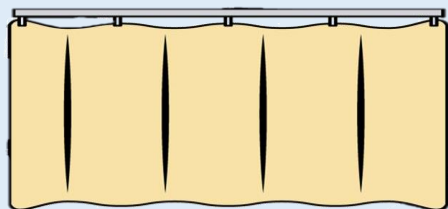
※目の病気の可能性もあるので、自己判断する前に眼科医への相談をおすすめします。

デジタル眼精疲労を防ぐ環境 5 つのポイント

① 照明は明るめにする



② 外の強い光が画面に入らないようカーテンは閉める

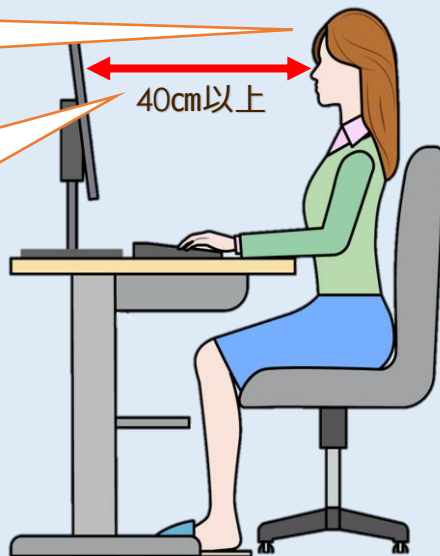


③ コンタクトレンズではなく眼鏡を使う



④ 目とモニターの距離を離す

- ◎ パソコン：40cm以上
- ◎ タブレット・スマホ：30cm以上



⑤ 加湿器を使う

- ◎ 湿度の目安：40～60 %



最近、眼精疲労をやわらげると宣伝した、ブルーライトをカットする眼鏡やパソコンシートが発売されています。しかし、ブルーライトが健康に及ぼす影響ははっきり分かっていません。使用する場合は、使用したからと安心せずにあくまで補助として使うのがおすすめです。

(H.M)



□関連するコラム

最近、疲れ目ではないですか？

デジタル・デトックス