

眼精疲労について

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室

「目の疲れ」に注意！

- パソコンやスマートフォンを長時間、見ていると起こる「疲れ目」。
目が重い、痛い、しょぼしょぼする、まばたきが多くなるなど、目に不快な感じがあれば、それは疲れ目かもしれません。
- 目を酷使し続けると、疲れ目以外にも、首や肩のこり、頭痛、イライラ感など、からだ全体に症状が出てきます。
- このように目の使いすぎで、全身に疲れを感じる状態のことを「眼精疲労」といいます。

目の疲れの原因は？

- コンタクトレンズの装用時間が長い
 - メガネやコンタクトが合っていない（度数が強すぎる、弱すぎる など）
 - 睡眠不足や精神的なストレスを感じている
 - 目を十分に休ませず、使い続けている
-
- VDT作業（パソコンや携帯、テレビなどのディスプレイ画面のことを
VDT : Visual Display Terminalといいます）の時間が長い
→ 「VDT症候群」と呼ばれています

予防と対策

- 自分に合った眼鏡・コンタクトレンズを使用しましょう。
- V D T 作業では、まばたきの回数が減少します。
目薬をさしたり、適度に休憩をとりましょう。
1時間の連続作業をする場合は、15分の休みをとると良いですよ。
- パソコンの画面は目線よりやや下になるようにし、40～50cm離れるようにしましょう。
- 椅子に深くすわり、膝の角度は90度以上にしましょう。
- まぶしくて画面が見えにくい時は、カーテンやブラインドで光を遮るようにしましょう。
室内の照明や湿度なども調整してください。

目が疲れてしまった時は

-
- 目がショボショボする、頭痛や肩こりがある
⇒ **温める** 目の上に蒸しタオルを載せ、目の周りの血行を促しましょう
 - 目が赤い 痛みがある
⇒ **冷やす** 冷たい濡れタオルで目の充血を抑えましょう
 - 目の奥の筋肉をほぐすストレッチ
①上を見る ②下を見る ③右を見る ④左を見る ...を数回くり返します
※ 改善しない場合は眼科専門医に相談しましょう

参考・引用：[公益社団法人 日本眼科医会](#)、[東京ストレッチ物語](#)