



目からくる体の不調

～あなたの目、疲れていませんか？～

最近、なぜだかなかなか疲れがとれない…そんなからだの不調。実はそれ、目の疲れが原因かもしれません。私達の生活に欠かすことのできないパソコンやスマホ。ついつい時間を忘れて何時間も画面を見ていませんか。目の使い過ぎは、目だけでなく全身の疲れとなり、休息や睡眠をとっても十分に回復しないことがあります。この状態を「**眼精疲労**」といいます。今回は、眼精疲労を起こさないライフスタイルについてお話します。

なぜ眼精疲労は起こる？

眼精疲労でからだの異常が現れる理由はよくわかっていません。しかし、物が見えにくくなるために、よく見ようとして不自然な姿勢をとり、それが肩こりなどを引き起こすとも考えられています。

また、視力が低下すれば、目を凝らしたり、集中力をより高める必要があり、この緊張の連続が、頭痛やめまい、吐き気、倦怠感を引き起こしているかもしれません。さらに、精神的ストレスによって、**目とからだの不調が同時期に起きている**可能性もあります。

こんなあなたはすでに眼精疲労



眼精疲労かも？と思ったら

目のチェック

- 以前より見えづらくなっているが、最近、視力検査を受けていない。
 - 今、使用しているメガネやコンタクトが合っていない。
 - 緑内障（見える範囲が狭くなったなどの症状）や白内障（眩しさを感じる）などの症状がある。
 - 目以外にも頭痛、吐き気、めまいなどがよくある。
- このような症状がある場合は早めに眼科を受診しましょう。

作業周りのチェック

- **パソコンやキーボードの配置**
 - ・ 外の光や照明の光が画面に入りこまないようにする。
 - POINT**
ブラインドやカーテンを使用し、できるだけ窓を背にしてパソコンを置かない。
 - ・ **キーボードに角度を付ける。**
 - POINT**
雑誌などで角度をつける。



これでパソコン作業もらくらく

- **目の休息**
 - ・ 20分作業したら、20秒間、6メートル先を見る。
- **目とパソコンの距離**
 - ・ 目とパソコンの間は40cm以上とる。
- **視線の調整**
 - ・ パソコン画面を見る視線が下向きになるようにする。
 - POINT**
クッションなどで座る高さを調整する。

VDT 健診を知っていますか？

労働安全衛生法の中で、事業者はパソコン等の作業に常時従事する労働者に対して、1年に1回、定期的にVDT健診を実施することが定められています。VDT健診を受診することで眼の状態だけでなく、総合的に病気がないかを確認し、早期に対処することを目的としています。VDT健診について詳しく知りたい事業者の方は健康づくり協会業務企画課（Tel0985-38-5512）までお問い合わせください。※VDT健診は個人でお申し込みすることはできませんのでご注意ください。

「栄養」については4ページ、「運動」については5ページをご覧ください。