

# 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 11月号 Vol.157



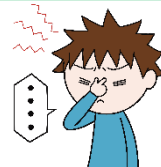
今回のテーマは5月の健康アンケートで「改善したいと思っていること」第1位の「眼精疲労」の後編です。デジタル機器を使用する機会が多い現代人にとって、眼精疲労は多くの人が直面する問題となっています。そこで、今回は眼精疲労の『回復方法』についてご紹介します！

## 眼精疲労を放置すると、どうなる？

眼精疲労を放置してしまうと、右のような体の不調が現れます。

他にも、睡眠の質が低下するなどの症状があげられ、個人差はあるものの、日々の生活に支障をきたす恐れもあります。

- ・ドライアイの悪化
- ・視力の低下
- ・眼疾患の発症リスクが上がる
- ・精神的なストレスが増す
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・吐き気 など



## 眼精疲労の回復方法

### 生活習慣の改善

デジタル機器を使う機会が多い方は、定期的な休憩や目を休める時間を設けることが重要です。仕事上パソコンを使う時間が長い方は、1時間に1回はパソコンから目を離して遠くを見るようにするか、目を閉じるようにしましょう。

また日頃からダラダラとスマホを使う時間を減らすことなどを心がけましょう。



### 点眼薬

眼科では、保険適用で目のピント調節に関する筋肉に作用する点眼薬が処方されます。

市販の点眼薬の場合は、刺激が少なく、目に良いとされるビタミンが配合されているものを選ぶのがおすすめです。

※防腐剤が含まれているため、防腐剤にアレルギーがある場合は眼科で相談しましょう。



### 目のトレーニング

凝り固まった目の周りの筋肉をほぐす簡単な方法です！

#### 1. ギューッと閉じて、パッと開く ×3セット

- ① まず、10秒程度目をおもいきりギューッと閉じます。
- ② 次に10秒程度パッと目を見開きます。
- ③ 最後に目をぱちぱちします。



#### 2. 目をくるくると動かす ×3セット

- ① まず、時計回りにゆっくりと上→右→下→左→上と、顔を動かさずに目だけを動かします。
- ② 次に反時計回りに上→左→下→右→上と、同じように顔を動かさずに目だけを動かします。

難しい場合は手で顎を押さえて行くと比較的簡単に行う事が出来ます。



### 目を温めたり冷やしたりする

温めた方が良いか、冷やした方が良いか、見極めましょう！

#### ● 目の疲れ、ドライアイ、しょぼつく

- ① ハンドタオルを濡らしてレンジで30秒程度温める。(ホットアイマスクも可)
- ② 目の上に乗せる。

#### ● 目の充血、目に熱っぽさや痛みを感じる

- ① ハンドタオルを濡らして冷凍庫で凍らせる。(保冷剤をハンカチで包んでも可)
- ② 目の上に乗せる。

半身浴を行いながら、温かいお湯と冷たいお水で繰り返し顔を洗う、というのもお手軽で有効な方法です！



### 睡眠時間を大切にする

目のピント調節と睡眠の質は強い結びつきがあるとされています。

睡眠前に暗がりでもスマホを見るのは控えましょう。

### 部屋を加湿する

部屋を加湿し、目の乾燥を防ぐことで眼精疲労の悪化を防げると考えられます。

またエアコンの風に直接当たらないようにしましょう。

## 眼精疲労の予防法



眼精疲労は、デジタル機器の使用が多い現代人の多くが直面する問題です。目の症状に加えて頭痛や肩こりなどの全身の症状がある場合には、眼精疲労が疑われるため、早めに医療機関を受診して適切な治療を受けるようにしましょう。また眼精疲労の回復には、日常生活の改善も重要です。まずは、『眼精疲労の回復方法』を実践してみてください！