

医務室だより 10月



いよいよ後期授業が始まりました。体調はいかがですか。日中の活動に少しずつ慣らしていきましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。今回は、デジタル機器の使い過ぎによる不調「デジタル眼精疲労」をテーマに取り上げます。

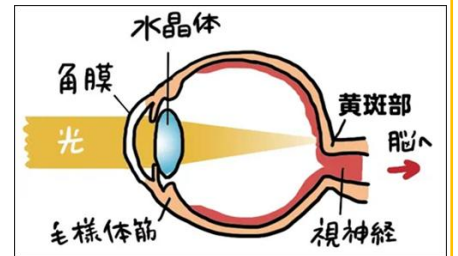
目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合しましょう。

デジタル眼精疲労に注意！ 「スマホ老眼」「スマホ内斜視」「ドライアイ」につながります

目の仕組みと眼精疲労

人の眼の構造は、カメラに似ています。水晶体がレンズの役割をしており、毛様体筋という筋肉で水晶体の厚さを調整しピントを合わせます。近くのを長時間見続けると、毛様体筋の緊張状態が続き、遠くを見ようとしてもピントが合わなくなるのが「スマホ老眼」です。目のピントの調節機能の一時的な疲労・低下が原因です。

「スマホ内斜視」はデジタル機器を長時間近距離作業を続けることで、片目または両眼が内側に寄ってしまう状態です。「ドライアイ」はデジタル機器使用時に瞬きが1/3に減るため涙が蒸発しやすくなり、乾燥が進行し症状があらわれます。10秒まばたきせずに目を開けていられますか？



デジタル眼精疲労チェック

当てはまる項目が多いほど、デジタル眼精疲労が進んでいると考えられます。

- ☐ デジタルデバイスを使用することが多い
- ☐ 目が疲れる
- ☐ 画面がぼやける
- ☐ ピントが合うのに時間がかかる
- ☐ まぶたがぴくぴくする
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 最近、涙が増えた(涙目)
- ☐ 画面を見ていると頭が痛くなる
- ☐ スマホやパソコン作業で首や肩の凝り、腰痛がある
- ☐ イライラしたり、眠れなかったりする
- ☐ しっかり寝ても翌日、上記の症状が改善しない



予防法① 目と画面は30～40cm離して！

目から画面を離して使う。パソコンやスマホを30～40cm離して画面が見えにくい場合は、眼鏡やコンタクトレンズで矯正することが推奨されています。特にベッドでの使用は近くなりがちなので注意！



予防法② 20-20-20ルール(アメリカ眼科学会推奨)

20分毎・・・20秒以上・・・20フィート(約6M)離れた所を見る



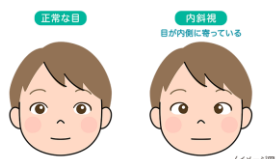
身体症状・神経、精神症状

主な症状

- | | | |
|---------------|-----------|--------|
| ・目の乾き・目の痛み・充血 | ・視力低下 | ・目のぼやけ |
| ・首や肩、腕のこりや痛み | ・腰や背中への痛み | ・手指の痺れ |
| ・頭痛 | ・めまい | ・イライラ |
| ・不安感 | ・不眠 | ・食欲不振 |
| | ・抑うつ状態 | ・だるさ |

「スマホ内斜視の症状」

- ・物が二重に見える(複視)
- ・目の奥の痛みや頭痛
- ・片目をつぶる、目を細める



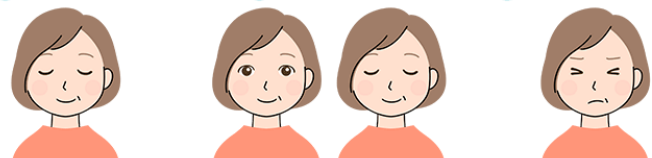
「ドライアイの症状」

- ・目のゴロゴロ感、充血、かすみ
- ・コンタクトの不快感

予防法③ まばたきトレーニング

まぶたをしっかりと閉じると、マイボーム腺から脂が出てドライアイが改善します。1日5セット すきま時間に！

- 1 2秒目を閉じる
- 2 軽くまばたき2回
- 3 ギューと2秒目を閉じる



- 4 パッと目を開いてまぶしい目をする
- 5 目じりと眉毛の間をあげて「キツネの目」をして閉じようとする



【参考文献】

[眼精疲労の症状・原因 | くすりと健康の情報局 東山書房 / TOPページ \(higashiyama.co.jp\)](#)

[目についての健康情報 | 公益社団法人 日本眼科医会](#)