

眼精疲労にならないために

- 1. 目を使い過ぎない。1時間に10分間は目の休憩を。
2. 定期的に遠くをぼんやりと見る。
3. 時間がなければ、1時間に1回1分間は静かに目を閉じる。
4. 意識的にまばたきを繰り返す。
5. 目の体操(上下左右、ぐるぐる回し)を1日2回程度行う。
6. 目の乾燥を予防する。適度な加湿を。
7. 適切な度数の眼鏡を使う。
8. 老眼が始まったら老眼鏡を使う。
9. VDT画面を明るくし過ぎない。ブルーライトをカットする。
10. 正しい姿勢で、画面と目の距離(40cm以上)をとる。
11. 部屋の明るさ、机の上の明るさを調節する。
12. 良くならなければ眼科を受診する。

と眼球を動かす 筋肉(外眼筋)が 疲労することが 原因となつてい ます。そのほか、目の乾燥(ドライアイ)も誘因になります。
予防の第一は 目を使い過ぎないことです。集中してVDTなどの文字や画像を追う場合には、1時間に10分程度目の休憩が必要です。デスクを離れてストレッチ

目を酷使していると 目の血管は拡張し充血 します。冷たい水で絞 ったタオルなどを乗せ て冷やすと、症状がや くなります。眠る前な どは、逆に蒸しタオル やホットアイマスクで 温めると、血行が良く なり、筋肉の緊張がほ ぐれ、リラックスでき ます。
適切な度数の眼鏡を 使うことも必要です。 遠くがよく見える眼鏡 やコンタクトレンズを つけたまま、近点を見 続けると、毛様体筋の 負担が大きくなりま す。老眼が始まったら、 眼鏡をかかずに老眼 鏡を使いましょう。目 を使う距離に合った眼 鏡をかけることで調節 筋への負担が減りま す。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

138 眼精疲労を予防するには

人生100年時代の健康管理 桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、眼精疲労は長時間近くを見るために、目のヒント合わせをする筋肉(毛様体筋)に、目のヒント合わせ

チしながら、ぼんやりと遠くを見ましよう。遠くを見ていると緊張した毛様体筋も緩み、目を動かす外眼筋もリラックスします。トイレに行く、コピーを取る、シュレッダーするなど、あまり目に負担をかけない作業を間に挟むことも代用できます。1時間に1回、1分間静かに目を閉じるだけでも目の休養にな

保健・福祉

Table with 5 columns: Disease Name, 3 weeks, 2 weeks, 1 week, Total. Rows include Influenza, COVID-19, RSV, etc.

群馬県の感染症サーベイランス(1月8~14日)

インフルくとコロナちゃん(70) みなさん、こんにちは! ポクはインフルくん。ダイカンをすぎ、リッスンにむかっているけど、まだまだかせもつめた、はたをさすひもあるよ。でも、ひがジョジョにながなくなっているのかもしれないね。そんななか、コロナちゃんふたたびおあはれしてる。かるいひともいるみたいだけど、やっぱりかかるといまだね。ポクもえんりよなくハナのおくにシンニユウしてるけど、みんなダイ

はやってる病気は?

ジョウブかな? ミスボウソウにいきんもちらほら。いぢどかかったヒトがタイジョウボウソウになっちゃってることもあるよ。ポクなんかにおそわれて、タイリョクがおちてるんだね。はいたり、けりしたりしているヒトもすくなくない。いろんな力がはやってるから、ウカイとテアライはもちろんしっかりスイミンとエイヨウをとってハルをまとうよ。それじゃあまたね。つつ (22日、桐生市医師会)

Advertisement for AED installation in various locations including children's centers, kindergartens, and businesses like Darwin and Kanai Oil.