

その疲れ、眼から来てるかも！ 眼のセルフケア



2025.10 健康だより
HPで公開中

人が得る情報の80%は、眼から入るといわれています。情報化が進む今、視覚の役割がより重要になる一方で、眼に対するストレスも深刻になってきています。子どもがスマートフォンを見る時間は増え、大人もIT装置に囲まれ、眼を酷使うことで、眼の疲れや不調を訴える方が増えています。皆さんは、眼の疲れなどを感じることはありませんか？このような症状の背景には、「眼精疲労」が関係している可能性があります。

眼精疲労とは…？

一時的で、休めば回復する眼の疲れを「疲れ目」と言います。一方で、「眼精疲労」とは、長時間眼を使う作業を続けることで、眼や全身の症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態です。

原因として…

- ・度の合わないメガネの使用
- ・緑内障、白内障 ・ドライアイ
- ・長時間のPCやスマホなどの使用
- ・全身疾患に伴うもの
- ・心因性、環境によるもの など

眼の症状

- ・眼痛 ・まぶしさ
- ・充血 ・視力低下
- ・眼のかすみ、乾燥感 など



全身症状

- ・頭痛 ・肩こり
- ・吐き気 ・倦怠感
- ・集中力低下 など

眼を疲れさせない工夫

眼精疲労になると、疲労が慢性化し、**仕事の能率が悪くなる、気分が落ち込んで生活に張りがなくなる**など、様々な悪影響が出てきます。以下のような眼を疲れさせない工夫を生活に取り入れることで、眼をいたわりましょう。

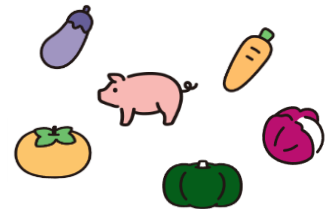
〈作業環境〉

- ・眼とモニターの間を**40～50cm**とり、モニター上辺が**目より数cm高くなる**ようにする
- ・イスに**深く座り**、膝の角度は**90°以上**
- ・長時間同じ姿勢にならない
- ・一連の作業時間が1時間を超えないように、**1、2回の小休憩**を入れる
- ・次の作業までの間に**10～15分程度の休憩**をとる
- ・ドライアイを防ぐために、室内の湿度を**50%前後**に保つ
- ・画面に光が映り込まないように、窓にブラインドやカーテンをかける
- ・ブルーライト(パソコンの画面などから発せられる光)対策として、ブルーライトカットメガネの使用や画面の明るさを周囲に合わせる



〈栄養素〉 眼にいい栄養素を積極的にとることが大切です

- ・**アントシアニン**: 網膜のロドプシン(眼が暗さに慣れるために必要な物質)の合成と視覚機能の改善 →ぶどう・ブルーベリー・なす・赤キャベツ・紫芋など
- ・**ルテイン**: ブルーライトから網膜を守る →ブロッコリー・ほうれん草・緑黄色野菜など
- ・**ビタミンA**: 眼の乾燥を防ぐ →レバー・ウナギ・にんじんなど
- ・**ビタミンB群**: 末梢神経の保護 →豚肉・カキ・アサリなど
- ・**ビタミンC・E**: 抗酸化作用・疲労回復・血行促進 →柿・菜の花・かぼちゃ・サーモンなど



〈眼のリフレッシュ〉

- ・**眼を温める**: 眼の上に蒸しタオルをのせて温めると、周りの血行が良くなり、疲れ目が緩和する効果があります。朝晩2回、5分程度が目安です。
- ・**まばたき運動**: 集中しているときにはまばたきが減るだけでなく、眼がきちんと閉じられていないこともあり、眼が乾燥し、疲れにつながります。眼の乾燥防止とまぶたの筋肉を鍛える効果があります。

- (手順) ① 2回、軽く眼を閉じる
② 少し強めに眼を閉じる
③ 眼を開けて、まぶしいときに眼を細めるようなイメージで下まぶたを持ち上げる
④ 眉毛と目じりの間を指でおさえて上に引き上げ、上まぶたを固定して眼を閉じる
※1～4までを1セットとして5セット、気づいたときに積極的に行いましょう



出典:あしたがちちょっと健康に HELICO

〈メガネ・コンタクトレンズの使い方〉

メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度数があっているかなどのチェックも大切です。また、メガネの位置やサイズが合っていないことも眼の疲れの要因になります。自分の耳や鼻にフィットしているか確認してみてください。日中コンタクトレンズをつけている人は、装着を減らして眼を休ませることも重要です。



眼の乾きにセルフケア

ドライアイかも…!

ドライアイは、眼の表面を覆う涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって、眼の不快感や見えにくさを生じる病気です。IT装置の使用が日常的になっている現在では、患者数が増えています。ドライアイの検査には、涙の質を調べる**BUT検査**や涙の量を調べる**シルマー検査**などがあり、眼科で検査することができます。

「眼の疲れかな?」と思っても、実は眼の病気が隠れていることがあります。眼の不調が続いている場合、眼科医を受診しましょう。