

～目の不調、感じていませんか？～

テレワーク推進で「デジタル眼精疲労」急増！



自宅などで仕事をするテレワークが推進される中、以前より「目がかすんだり乾いたりする」「頭痛や肩こりがひどくなった」などの症状が多く現れたら、それは『デジタル眼精疲労』かもしれません。近年、子供や若者たちにも急増しているといわれている病気で、十分な注意が必要です！

デジタル眼精疲労とは

デジタル眼精疲労とは「コンピュータービジョン症候群」または「VDT (Visual Display Terminals症候群)」という病気で、コンピューターなどの画面に目の焦点を合わせ、長時間途切れることなく見続けることが原因で起こります。目の不調を感じている方、以下の症状のうち、当てはまるものはありますか？

- 頭痛
- かすみ目
- 首の痛み
- 目の充血
- 眼精疲労
- ドライアイ
- 目のかゆみ
- 物が二重に見える
- めまいがする
- 目のピント調節がしにくい



これらの症状は照明条件（眩しすぎる、明るすぎる照明）や、目の周りの空気の流れ（天井換気、エアコンやファンヒーターなどからの直接風）によってさらに悪化することがあります。

日々の対策と目のケア

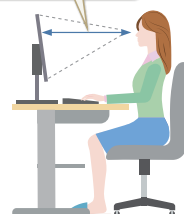
症状の改善には、パソコンなどの画面を見る時間を制限するのが最も良い方法ですが、難しい場合もあります。そこで、いつでも簡単にできる対策と目のケアの方法をご紹介します！

対策

- デジタル機器の照明と部屋の照明を同じ明るさにする。
- 目とデジタル機器の画面との距離は40～50cmにする。
(遠ざけると見にくい場合はフォントサイズを調節)
- パソコンの上辺が目より数センチ高くなるようにする。
- 1時間連続で作業する場合は、15分ほど休む。



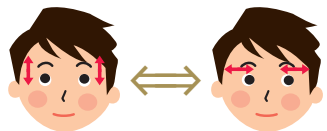
目とモニターの間は
40～50cm



参照: 高村 悦子 “パソコンと目” 日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp/health/42/05.html>

目のストレッチ

目のケア



眼球を上・下・右・左の順に動かす。
(頭を固定して目だけを動かす)

目を温める or 冷やす

- ショボショボする、頭痛・肩こりがある。→ **温める**
(目の周りの血行を促して癒す)
- 目が赤い、痛みがある。→ **冷やす**
(目の充血を抑えて癒す)

参照: こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 厚生労働省

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/