

今や現代病？！

目からうるこの「目」の話

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

1. 自分の目の状態を正しく理解することができる
2. 目の状態の改善に自ら取り組むことができる

目次

1. VDTの影響
2. 目にまつわる基礎知識
3. 放っておくと怖い目の症状
4. 目との正しい付き合い方
5. 目に関する疑問にお答え！
6. まとめ



みなさんに質問

PCやスマホ、TV等を見ている時間は、
1日何時間ほどでしょうか？



こんな症状ありませんか？

集中してパソコンで仕事を見ていたら… スマホを長時間見ていたら…

- 目が疲れる、しょぼしょぼする
- 近くが見えづらくなる
- 目の奥が痛く、頭痛がする
- まぶたがけいれんする
- 目が乾く気がする
- 目が充血する



そういえば、
休憩時間も常にスマホ
使ってるな…

「遠くを見るとき」と「近くを見るとき」

遠くを見る時

毛様体筋がリラックス

水晶体

水晶体は
薄くなる

毛様体筋
(ピント調整機能)

近くを見る時

毛様体筋が緊張する

緊張状態が続き
疲れ目の原因に

水晶体は
厚くなる

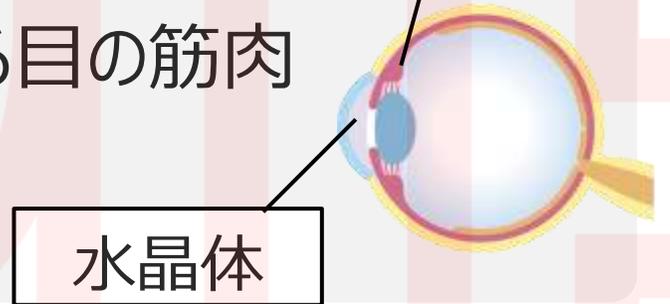
もうようたいきん

眼精疲労の原因は「毛様体筋」への過剰な負荷

毛様体筋とは

ものを見るときに**ピントを合わせる役割**をしている目の筋肉
「水晶体」の厚みを調節している

毛様体筋



水晶体

長時間のVDT作業で
近くばかりを見る



毛様体筋が長時間
緊張状態になって凝る



眼精疲労



ドライアイは、目の表面の「乾き」が原因

ドライアイは「**涙**」の量と質のトラブル

正常な目
(安定した涙)



量

まばたきの回数：1分間に平均**10～20回**
VDT作業時のまばたき回数：**5～10回**
涙の量が減り、目の表面が乾く

ドライアイの目
(不安定な涙)



質

+

老化やメイクが原因で、
皮脂分泌が減り、
目の表面を滑らかに保てなくなる

セルフケアの基本は・・・

睡眠



**作業環境
管理**



**正しい方法で
リフレッシュ**



セルフケアを行い、目の健康をキープしましょう！

質の良い睡眠を目指す

十分な睡眠

質の良い睡眠をとろう

特に夜ふかしは眼精疲労にも
つながります！

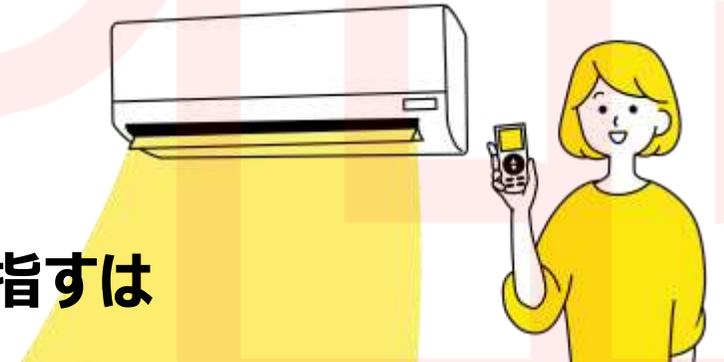


特に、
暗いところでの
スマホ使用は
要注意！

冬は特に湿度管理

適度な湿度を保とう

エアコンを使っている場所は
特に注意が必要です！



目指すは

40%以上