

生活

✉seikatsu@asahi.com

■目の疲れをやわらげるには

- ◆ 1時間に1度は画面から目を離し、遠くを見たり、目を閉じたりする
- ◆ 目の乾きや、それに伴う目の疲れなど、症状にあった刺激の少ない目薬を使う
- ◆ 温かいタオルを当てて血流をよくする
- ◆ 度数が強すぎない(見たい距離が楽に見える)眼鏡・コンタクトを使う

(土至田さんへの取材から)

新型コロナウイルスへの感染対策で、会議や授業、飲み会など日常生活のさまざまな活動がオンライン化された。ドライアイや目の疲れを訴える人も増えており、医師は注意を呼びかけている。

「目がしょぼしょぼして、つぶっていた方が楽」「よく寝ても、目の疲れがとれない」。順天堂大学医学部付属静岡病院の眼科医、土至田宏さん(52)のもとには、こんな悩みが寄せられている。在宅勤務になり一日中

オンライン化・在宅勤務 目を大切に

乾きや疲れの訴え増加

パソコンに向かっていて、ゲームをすることが増えたなど、画面を見る時間が長くなっていることがうかがえるという。

生活用品大手ライオンの5月の調査によると、テレワークをしていた150人の半数超が「パソコン仕事が増えた」と回答。パソコンを使う仕事の時間は、外出自粛前の平均4・5時間から5・7時間に延び、約7割の人が目の疲れを感じると答えた。

土至田さんは「画面を見る時

間の増加に加え、職場とは違う環境も疲れを招いている」と見る。多くの会社は、机・椅子の高さ、照明の明るさ、空調などがデスクワークしやすく保たれている。一方、自宅では半ば無理な姿勢で作業せざるをえなかったり、時間帯によって部屋の明るさが変わったりする。「在宅勤務を続ける人は、なるべく疲れを感じにくい環境を整えた方がよいでしょう」

画面を集中して見続けると目の調子が悪くなるのには、二つの原因があるという。

一つは、目と画面の距離が近いことによる、目の筋肉の疲労

だ。目のよい人、遠くを見るのに適した度数の眼鏡やコンタクトレンズをしている人は、近く
の画面を見続けると、目のピン
トを調整する筋肉が疲れてしま
う。ひどくなると遠近の切り替
えが鈍る「スマホ老眼」と呼ば
れる状態になる。

もう一つは、まばたきの回数
が減ること。人は1分間に20回
くらいまばたきをする。しか
し、画面を集中して見る時は5
回ほどに減るといふ。目が乾き
やすくなるほか、涙が均一に行
きわたらなくなり、目がかす
む、目を開けているのがつら
い、角膜が傷つくといった症状

につながる。

目のトラブルを減らすため
に、土至田さんは、適度な休憩
や目薬の使用をすすめる。もと
も眼鏡・コンタクトを使っ
ている人は、外出しない場合は、
画面が楽に見える弱めの度数の
ものや、遠近両用のものにする
のも一案だ。「目の不調を放っ
ておくと、頭痛、肩こり、背中
の痛みといった全身症状、心理
的なストレスにもつながり、生
活の質に関わる。トレーニング
で改善できる種類のものでな
いため、つらい症状があれば医
師に相談してほしい」と話す。

(栗田優美)