

「一晩寝てもショボショボ 続くなら「眼精疲労」かも

視覚が得る情報量は五感の中で圧倒的に多く、80%以上を占めるといわれる。ただでさえ膨大なデータを処理し続けているうえ、四六時中パソコンやスマホを凝視。働く現代人の目は、明らかにオーバーワークだ。

結果、焦点がなかなか合わない、ショボショボした違和感が消えない、慢性的な痛みが悩まされている……。そんな「老眼」に類似した症状を訴える人が若年層にも増えているという。いわゆる「スマホ老眼」だ。

一般的に「老眼」の初発年齢は40代前後で、45歳ごろがピークとされる。加齢によりピントの調節機能を担う筋肉「毛様体筋」の機能不全や水晶体などが硬化。スムーズな動きがさまたげられ、近くの細かい文字が読みづらくなったり、近くから遠くに視線を移すときなどに視界がぼやけたりする。ところが、いまや20〜30代、それどころか子どもにも同様の症状が起こりうる。この指摘もあるほど、スマホが目及ぼす影響は拡大している。

では実際のところ、どの程度深刻なのだろうか。上野毛眼科の鎌田芳夫院長は「手元のスマホを見続けているために、調節緊張と呼ばれる状態になり、老眼のように近くから遠くに視線を移す時

特別広告企画 ヘルスマネジメント特集

とれない疲労はどこから？ 今こそ

「目の働き方改革」を

デスクワークで目が疲れるのは当たり前……。軽くとらえていると、仕事の効率は落ちる一方かもしれない。「スマホ老眼」という言葉が象徴するように、目はずっと過重労働を強いられている。上野毛眼科の鎌田芳夫院長に実態を聞いた。



猫背でパソコンに長時間向き合っていると、目や肩に負担がかかっている。

この人に聞きました！

上野毛眼科 院長

鎌田芳夫先生

(かまだ・よしお)



医学博士。日本眼科学会認定専門医、日本神経眼科学会認定神経眼科相談医。

像がぼやけて見えてしまいます」と解説する。一時的で心配の必要はない？「目の疲れやちょっとした痛みは誰でも経験があるでしょう。多くは一晩眠れば解消できるのですが、まったく改善のきざしがないという方は、眼精疲労の可能性を疑ったほうがいいかもしれません」

いくら休息をとっても十分に回復せず、さらには頭痛や肩こり、吐き気という全身症状に悩まされる状態を眼精疲労と呼ぶ。残念ながら、何も手を打たないままでは好転しない。

「眼精疲労の原因はさまざまです。例えばメガネやコンタクトレンズの度が合っていないことで引き起こされることも少なくありません。実際、レンズの度数が強すぎる『過矯正』の患者さんはかなり多いですね。ライフスタイルに適した度数にすることで改善できることがあります」

単なる疲れではなく 深刻な疾患の可能性あり

やっかいなのは、眼精疲労のウラに別の疾患が隠れている場合だ。代表的なものに「ドライアイ」がある。

「涙には単に潤すという役割だけでなく、栄養を供給したり、油層をはって水分の蒸発を防いだりする役割があります。涙の減少や質の低下によって、角膜や結膜など眼球の表面が乾燥してしまっ

のがドライアイです。画面を集中して見る時のまばたきの減少でドライアイも引き起こります」。日本眼科学会によると、オフィスワーカーの3人に1人がドライアイだという報告もある。

また、失明原因の第1位とされる緑内障が眼精疲労につながっているケースもある。早期発見・治療が重要だが、気づかずに放置し、いつの間にか進行してしまうことも多い。

「緑内障などの『目そのもの』に生じる病気だけではなく、耳鼻科領域の疾患や精神的なストレスなどでも眼精疲労を起こす可能性があります。一般的に眼精疲労は、いくつかの複合的な要因が関係していると考えられます」

毎日座っているデスク 何を見直すべきか？

「思い当たることがあれば、専門医の受診を」と鎌田院長は呼びかける。同時に「自分でできる工夫もたくさんあるので、取り組んでみてほしい」と、いくつかのポイントを教えてくれた。

やはりデスクで働いている以上は、VDT（画像情報端末）と無関係ではない。ディスプレイを長時間見ることによって心身に支障をきたす「VDT症候群」という言葉もあるほどだ。疲労を緩和する方法として、第一に「オフィスの見直し」から着手したい。「パソコンのモニターは、やや目線より



目にやさしい働き方のポイント

1 イスやデスクを調整

眼精疲労が進んでいる人は、パソコンをよく見ようとして背中を丸めたり、首が前に突き出やすい。こうした姿勢は、肩こりや頭痛なども招く。イスに深く座って、ディスプレイは目線よりもう少し下になるように高さや傾斜の調整を。

2 まばたきを意識する

まばたきによって眼球に油分のペールがかかり、うるおいが蒸発するのを防いでいる。PC作業中も、適度なまばたきを意識して、20回程度ばちばちしたり、目を少しつむるのも効果的。

3 首や目もとの血行をよくする

首もとやまぶたの周辺の筋肉は凝りがち。温めたり軽くもみほぐすと血の巡りがよくなる。ただし、直接目に圧力をかけるのはNG。

4 まぶしすぎる光はNG

ディスプレイが明るすぎたり、コントラストが強すぎる場合は調整を。また画面に日光が差し込まないよう窓のブラインドは下ろす。ブルーライトをカットしてあるディスプレイの活用を。

5 適度な休憩をとる

PC作業は、無意識のうちに画面を凝視している。1時間作業したら10分は休憩をとり、目の遠近ストレッチを。3m先を見たら目の前の指先を見つめるのを繰り返す。

こんな症状があれば
眼精疲労かも？

目の疲れ、セルフチェック

- 目が疲れる、かすむ、ぼやける
- 涙が出る
- 目がショボショボする
- 光をまぶしく感じる
- まばたきせずに10秒キープできない
- 目が痛い、充血する
- 肩こり、倦怠感が抜けない

下、見下ろす位置にくるようにしましょう。イスやデスクの高さが自分に合っているかどうか、チェックしてみてください。もともと人間の目は、見上げると負荷がかかる構造になっています。適切な位置に調整することは肩こりなどの予防にもつながります」

「明るすぎる照明、モニターへの外光の映り込みなども目に負荷をかける。実際に体を動かすことも効果的だ。

肩や腕を回したり、立ち上がってストレッチをしたりして、筋肉の緊張をほぐすことで疲れをやらわらげる。目の周囲を適度に温めるのも効果的。また、休憩をはさみ、遠くと近くを交互に見てピントの調節機能を正しく働かせておくこともおすすめだ。「一点をじっと見つめて作業する」ことが筋肉の緊張状態を解けにくくしているため、本来の目の機能をちゃんと使っておくことが重要となる。

そして、意識的に行動を変えることが不可欠だと、鎌田院長は念を押す。「勤務中はもちろん、通勤電車内でも帰宅後も、ずっとスマホを手放せないという方は多いでしょう。暗闇の中、就寝間際まで小さな画面をじっと眺める。そんな毎日では、目が休まるタイミングはありません。意識的にスマホを使わない、リラックスできる時間をつくることを心がけましょう。お風呂で目を温めて血行を促進する、首や肩を指圧してみる。日々の細かなセルフケアの積み重ねが大切です。まずは生活習慣を見直して、できることから改善していく。それでも症状が続くようなら、医療機関を受診しましょう」

目の健康状態は業務効率を左右するのはもちろん、人に「いかにも疲れている」というマイナスの印象を与えやすい。使い続けてきた目には、そろそろ「働き方改革」が必要だ。 ▲▲