

皆さんの目、疲れていませんか

富山大学生生活協同組合

👁️ 皆さんの目、疲れていませんか 👁️

- オンラインでの授業が続き、一日の中でPCやタブレット、スマートフォンを使用することが多くなっています。
- ネットやSNS、ゲーム画面などを見る時間も増えているようです。
- パソコンやスマートフォンの長時間の利用による、目と身体の健康への影響と対策、疲れたときのリフレッシュ方法をお伝えします。

こんな身体の不調はありませんか？

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が重い | <input type="checkbox"/> 首や肩がこる |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ、ぼやける | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い 充血する | <input type="checkbox"/> めまい |
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボする | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> まぶしい | <input type="checkbox"/> 倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る | など |

これらの不調が長く続いたり、日常生活に支障が生じるほどの状態の場合は、

「眼精疲労」になっているかもしれません。

👁👁 「眼精疲労」とは

- 目を酷使し続けると目の疲れ以外に、首や肩のこり、頭痛、イライラ感などの症状が起こります。このような目の使いすぎで、全身に疲れを感じることを眼精疲労とといいます。

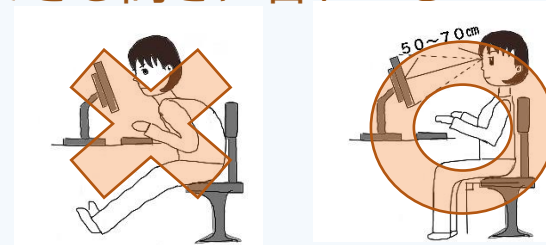
👁👁 「IT眼症」について

- 「IT眼症」というのはパソコンやスマートフォン等の、IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が原因となり発症する全身症状のことであり、別名VDT (Visual Display Terminal) 症候群と言います。
- IT眼症の症状としては、目の疲れといった眼精疲労や、目が乾く「ドライアイ」という症状もよく見られます。これは、画面を見ているときに、まばたきの回数が減り、目の表面にある角膜が涙で潤わなくなるために起こります。また長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見続けることで首の筋肉や目の筋肉の緊張が生じ、目が痛くなったり、首や肩がこってしまいます。このような状態が長時間続くと、さらに自律神経の失調まで引き起こすことがあります。

👁️👁️ 眼精疲労にならないための適切なPC、スマートフォンとの付き合い方

- PCの画面に顔を近づけすぎていませんか？暗い部屋でスマートフォンを見ていませんか？目の負担を減らす、PC、スマートフォンを使用する際のポイントを紹介します。

- パソコンの画面からは50～70cmほど(腕をまっすぐ伸ばした距離)離れる
- パソコンの画面の高さは、背筋を伸ばして楽に見下ろすことができる高さに合わせて
- 意識して瞬きをする
- 暗すぎず、まぶしすぎない、適度な明るさの部屋で使用する
- 1時間に1回、15分ほど目を休める時間を作る
- 適度に首や肩を回してストレッチを行う



👁️👁️ 「参考サイト」等

- 日本眼科医会 目についての健康情報;<https://www.gankaikai.or.jp/health/42/>
- 参天製薬 目の情報ポータル;<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/>
- NHK らいふ〈柔軟講座〉;<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00314.html>

<学生総合共済にご加入の方> 学生生活無料健康相談テレホン

- 大学生協の学生総合共済(生命共済)加入者なら 無料電話相談できます。24時間365日OK!
- からだとところの健康相談・暮らしの相談 各専門医・臨床心理士などがお答えします 0120-335-770

👁️「目や体が疲れたな」と感じたら…

- PCやスマートフォンを使用していて、目や体が疲れたなと感じたら、ぜひ以下のリラックス方法を実践してみてください。

□肩回しストレッチ

イスに座ってできる簡単なストレッチを紹介します。勉強の合間などに行って、肩周りの筋肉をほぐしましょう。

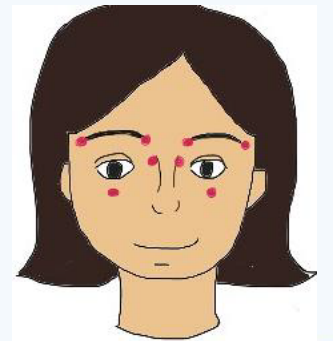
- ①イスに座った状態で 両腕を曲げ、指先を肩に置きます。
- ②ひじで円を描くようなイメージで腕を後ろへ大きく回します。約5秒かけて一周回します。肩甲骨を大きく動かすことを意識するとより効果的です。
- ③反対側も同じように回します。④この交互の動きを片方10回ずつ繰り返します。⑤最後にゆっくり深呼吸します。(約10回)



□ツボマッサージ

目の周りの骨を指で押し、気持ちがいいと感じるところを見つけて少し強く押します。ただし、眼球を押さえないように注意して下さい。こめかみや首筋には、目の疲れや肩こりのツボがあります。

○ツボの位置



□温める

熱すぎない程度(約40℃)に温めた蒸しタオルやアイマスクなどを、まぶたの上に5～10分置きます。

目の周辺を温めると、血管が広がって血行が良くなり、目の疲れが改善されます。

また、温かいシャワーを肩や首にかけて温めるのも効果的です。

熱中症にならないためにいまから対策を！

- 今後も新型コロナウイルスに感染しないように、暑くなっても感染予防のためにマスクを着用することになりますが、マスクをしていると熱がこもりやすく、脱水も起こしやすいので熱中症には特に気をつけなければなりません。徐々に体を暑さに慣れさせ適応させること(暑熱順化)がとても大切です。

□今からなるべく汗をかくようにしましょう

感染予防は引き続きしっかりと行い、十分な水分補給をしながら、軽い運動をして汗をかくようにしましょう。縄跳び、早足でのウォーキングなど、自分に合ったものを探してぜひ実践してください。暑いからと、シャワーだけで済ませず、お風呂に入って汗をかくのもおすすめです。また、急に暑くなったからといってすぐに冷房を入れてしまうと体が暑さに慣れる機会がありません。部屋を風通しよくし、衣服で調節するように心がけましょう。

(もちろん、暑さで具合が悪くなるまで我慢するようなことはしないでください！)



□こまめな水分補給を忘れずに！！

マスクをしていると、マスクの中の湿度が高くなり喉の渇きをあまり感じなくなるので、水分が不足しがちになります。喉が渇く前からこまめに水分をとることを習慣にしましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに！

□マスク着用をお願い

生協の店舗・食堂等を利用される場合は、マスクの着用をお願いします。マスクの着用は快適とは言えないかもしれませんが、感染拡大を防ぐためには必要なことですので、皆さんご協力をお願いします。

大学生協では「感染予防のガイドライン」を定め、感染予防策を徹底しながら、皆さんの大学生活をサポートしていきます。