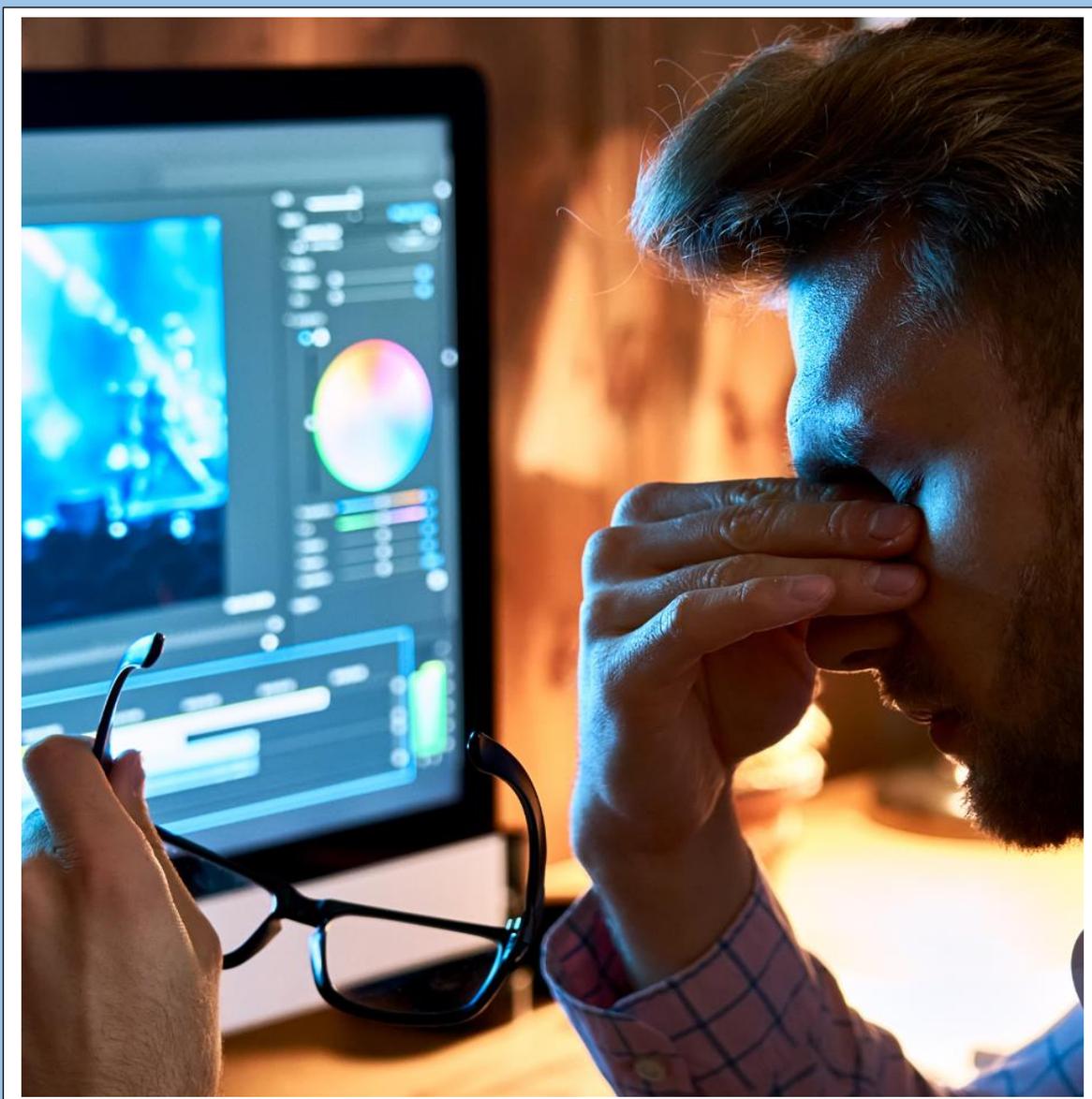


デスクワークによる目の疲れでもう悩まない！

眼疲労対策完全 ガイドブック



目のケアを徹底する重要性

デスクワーカーにとって、目の疲れはつきものですよ
ね。

目の疲れが溜まると、かすみやしょぼしょぼ感など、
目や視界に違和感が生じます。

悪化すると、充血や目の痛み、ドライアイ、頭痛や肩
こりなどを伴う眼精疲労を起こし悩まされることもあ
ります。目の疲れを感じたら、症状が進まないよう早
めのケアが必要です。

というわけで、下記よりおすすめの目の疲れ対策を紹
介します。

目の疲れには温パック



近くを見続けていると、ピントを調節する筋肉に負担がかかって目が疲れます。蒸しタオルや Amazon で売っている目の温パックで筋肉の緊張をほぐすと、目の疲れをやわらげることができます。

僕はこちらのアイマスクを使っていますが、目がスッキリするのはもちろん、リラックスできて気持ち良いので愛用中です。

充血には冷パック



充血は、目の疲れを回復しようと血流量が増えて、目の血管が膨らんでいる状態です。冷パックで冷やして、増えすぎた血流を落ち着かせるのが効果的です。

頭痛や目の奥の痛みにはツボ押し

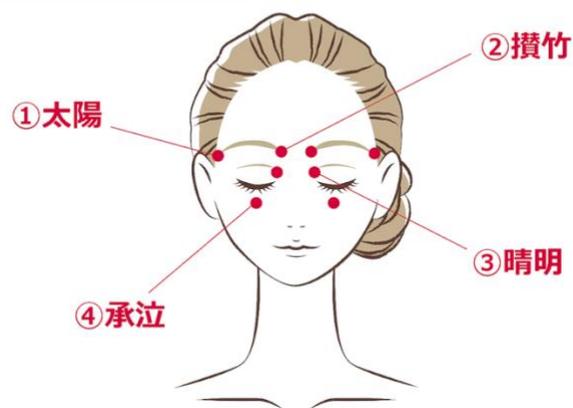
目の疲れからくる頭痛は、ツボ押しで解消可能です。ツボを押すと血流が促され、疲労の原因となる老廃物を排出しやすくなります。目の周辺には、目の疲れを改善するツボが集まっているので、気持ちいいと感じるくらいの強さでツボを刺激してみてください。

目の疲れをとるツボ押し

- ①太陽（たいよう）：左右のこめかみにあるへこんだ部分を軽く押す
- ②攢竹（さんちく）：左右の眉頭にあるくぼみを軽く押す
- ③晴明（せいめい）：眉頭の下側、鼻根部の両サイドにあるくぼみを軽く押す

④承泣（しょうきゅう）：黒目の下あたりのくぼみを軽く押さえる

目の疲れをとるツボ押しの位置



目の疲れに効く眼球体操

デスクワーカーは、目の疲れが来る前に予防することも大切。

パソコンなどの画面を長時間見続ける行為は、目や目周辺の血流悪化や、目の筋肉の緊張を招き、さまざま

な症状を引き起こします。眼球体操を適度に取り入れて目の血流を促しましょう。

眼球体操のやり方

1. 目をぎゅっと固く閉じて、パッと開く。5分ほど繰り返す。
2. 眼球を上下、左右にゆっくり動かし、最後にぐるりと1周させる。5回程度繰り返す。

目薬をさす

目薬は、目に直接栄養成分が浸透します。そのため、眼精疲労の回復に役立ちます。

眼精疲労の改善には、ビタミンB群が効果的。

ビタミンB群の中でも、

- ビタミン B1
- ビタミン B2
- ビタミン B6
- ビタミン B12

は、目のはたらきを維持するのに欠かせない成分です。

様々な目薬を試めしたり、自分の症状にあった目薬を活用していきましょう。

デスクワーカーのあなたは、1日に5回は点眼するようにしましょう。

ブルーライトカットメガネを使う



スマホやパソコンから放たれるブルーライトと視力低下の関係については、研究が進められている最中。ブルーライトカットメガネは意味がないという噂も出ています。

とはいえ、ブルーライトを夜や就寝前に浴びるのは睡眠の質に影響が出てしまいます。脳を休めるべき時間にまでブルーライトを浴び続けることによって脳が刺激され、体内時計にずれが生じてくると言われています。

そうすると睡眠の質の低下に繋がり、それが続くことによって体調不良を引き起こす可能性があります。

なので、夜パソコンやスマホを使用する時にかけるのがおすすめかなと思います。

人によっては、かけたことにより目の疲れが軽減したり肩こりがなくなるといった場合もあるので、しないよりする方が良いです。

スマートフォンやパソコンは目から 50cm 以上離す

画面と目の距離が近いほど、目の筋肉に負担がかかります。熱中するとつい顔を近づけがちですが、画面と目は常に 50cm 以上の距離を心掛けてください。画面は正面よりも、やや見下ろすような視線になる位置にあることが望ましいです。

また、スマートフォンやパソコンの画面が明るすぎると、目を疲れやすくする原因のひとつになるといわれています。画面の明るさを調整するなどの対策も行いましょう。

意識的にまばたきをする

スマートフォンやパソコンなどの画面を長時間見ていると、まばたきが減少し、涙が乾いたり出にくくなったりして、目の疲れやかすみ、ドライアイを招きます。涙は目の表面に潤いを与え、異物などを取り除くほか、栄養や酸素を供給するなど目を守る働きをしています。意識的にまばたきをして涙を促し、目の環境を整えましょう。エアコンの風も目の乾燥を進ませるため、エアコンの風が直接あたらないように配慮することも大切です。

ルテインを含む野菜などを摂取する



ルテインとは、眼球の水晶体・硝子体・網膜に多く含まれる天然色素のこと。

ブルーライトを吸収するだけでなく、高抗酸化作用（活性酸素の除去作用）があります。

ホウレン草、ニンジン、トマト、カボチャ、タマネギ、梅、ショウガ、ニンニクなど緑黄色野菜に多く含まれています。

サプリメントなどで摂取しても良いでしょう。



参考文献

https://www.adecco.co.jp/useful/work_39