

眼精疲労と脳の疲労

パソコン、スマホ、テレビ、ゲーム…。私たちの日常生活は、このような液晶画面を眺めて過ごす時間が非常に長くなっています。私が子供の頃は、「テレビは1日1時間まで、2メートルは離れてみなさい！」と言われていましたが今はどうでしょう？

パソコンやスマホの操作をしていると眼精疲労や肩こりがおきるのはみなさん感じているかと思います。しかし、IT機器の長時間使用は眼精疲労や肩こりのみならず、脳の疲労を起こしており、全身の疲労感や頭痛、不眠、うつなどに繋がる可能性があります。

寄り目、片目

「テレビは2メートル離れて」といった時代から数十年が経ちました。パソコンで50センチメートル、スマホやDSなどは20センチメートル以下の距離で画面を眺めます。本来、私たちがリラックスしている時は眼球は少し外側を向き、いろんな所に視点を移しています。ところが、スマホなどの近距離での画面を見る時眼球は、内側への寄り目になり、瞳孔はギュッと縮みます。こういった一連の目の動きが脳の疲労を起こします。また、片目で見ている人も多く、いつも同じ距離での画面を見るので近距離でのピント調整に固定されてしまい、近視や老眼につながるのです。

ブルーライト

パソコン、スマホなどの画面からは「ブルーライト」が出ています。ブルーライ

トは波長が短く、眼球への負担の大きな光です。脳の興奮やホルモンへの影響もあるため、ブルーライトカットの対策が進められています。

まばたき

画面を集中していると瞬きの回数が非常に減ります。私たちの目の表面は、涙で潤されることで乾燥を防いでいるのですが、瞬きが少なくなると目の乾燥が進みます。また、集中して画面を見ていると交感神経が優位になり、涙が出にくくなり、ドライアイが進むことになるのです。

メガネ、コンタクト

合わないメガネやコンタクトも眼の疲労や視力低下を起こします。度数だけでなくレンズの屈折率やフレームのフィッティング、コンタクトのサイズなども影響をします。合わないなど思っている方は、より専門的にメガネを作成してくれる専門家に相談をしてみたいかがでしょうか？

便利で刺激的なスマホ、パソコン、ゲーム。つい手にとりつづけて気がつけば長い時間が過ぎていたなんてことはよくあることでしょう。その時々では気にならなくても、確実に眼や脳への負担は蓄積されています。眼に負担をかけない使い方を意識するとともに、使った後はしっかりとケアをしましょう。眼球のまわりやピント合わせをする筋肉のストレッチや血流改善、肩や首のストレッチが効果的です。

あなたの目を守る7つの習慣



目の体操

- 目を上下・左右に動かします。
- 右・左に大きく回します。
- 遠くの物・近くの物に交互にピントを合わせます。



目の周りにあるツボを押したり、軽くタッピングをして刺激します。



蒸しタオルを目の上に乗せ、5分間リラックス。



パソコン用のメガネを使用します。



作業中は30分に一度は画面から目を離し、意識してまばたきをします。



目の予防は姿勢から。正しい姿勢に気をつけましょう。



肩甲骨や首のストレッチを行います。