

ほけんだより

令和3年10月
保健室



10代でも老眼!?

テレワークやオンライン授業など、PCやスマホを使う時間が増えており、デスクワークをしている人の約7割はドライアイといわれています。

通常、景色を眺める時は1分間に約20~30回、本を読む時は約15回、まばたきをしていますが、PCの画面を見る時は、まばたきを約7~8回しかしないため、目が疲れて涙の質が悪くなり、ドライアイの原因

になります。

また、スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。酷使している目を、毎日数分でも休めることを意識してみましょう。

意外と知らない、ドライアイの常識

◎ 涙が多くてもドライアイ!

「涙がよく出るから自分はドライアイじゃない」と思っている人がいますが、ドライアイになると涙の質が悪くなるので、それを補おうとして涙の量が増えます。しかし、大切なのは「涙の量」ではなく「涙の質」です。

質のよい涙は油分の膜が張っていますが、質の悪い涙は油分が足りないので蒸発しやすく、それによってすぐに目が乾いてしまいます。ドライアイになるとまばたきを20秒以上ガマンできないのも、涙の質が悪いからなのです。

◎ 秋冬はドライアイが増える!

冷えて目の周りの血行が悪くなると、まぶたから分泌される涙の油分が固まって出にくくなり、涙の油分が不足して質が悪くなってしまいます。

ドライアイになると、ダメージを補おうとして目が充血しやすくなりますが、充血を抑えようとして目を冷やすとさらにドライアイが進んでしまうのでやめましょう。

疲れ目ケアに眼トレーニング!

日常的にスマホや本を見たり、書きものをするときは、目を内側にぐっと寄せるので、目が疲れやすくなり、肩こりや頭痛を引き起こす場合もあります。また、考えごとをしたり、携帯電話で話したり、画像を思い浮かべているとき、目が外側にずれる傾向があります。

疲れ目や目から来る肩こりの改善には、寄り目にしたり戻したりするストレッチの繰り返しがおすすめ!

- (1) 目から30cmほど離れた位置に人差し指を出し、それを何となく眺めます。
- (2) 指を徐々に目に近づけていくと、段々寄り目になってきます。
- (3) ピントが合わなくなる位置まで指を近づけたら、指をまた離します。
- (4) (1)~(3)を1セットで10回ほど繰り返すと、眼精疲労に役立ちます。



参考:養命酒特集記事 2016年6月号 疲れ目もドライアイも即撃退!超簡単「眼トレ」メソッド7選
2020年10月号 あなたもドライアイかも?! テレワークで急増する疲れ目ケア

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいずるといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

