

どこでも短時間にできる 「目の疲れ」を ケアする方法

サイエンスライター 川口 友万

ドライアイは
女性に多い？

自宅で仕事をするが増え、目が疲れたという人は多いのではないだろうか。特に営業など外回りを中心の仕事からテレワーク環境に移ると、いままで感じなかった目の疲れに戸惑う人も多いと思います。

テレワークの普及に伴って自宅内で過ごす時間が増え、遠くを見る機会が少なくなりました。一方で、パソコンやスマホ等を見る時間が増え、以前よりも目が疲れやすくなっています。そこで、目を癒やし、疲れを取り去るための方法を紹介します。



す。その原因の1つはドライアイです。普段、私たちは1分間に20回ぐらいのまばたきをしています。が、パソコンを使って作業をするときまばたきの回数が3分の1ぐらゐまで減ってしまいます。角膜の表面はまばたきによって涙腺から押し出された涙で潤っていますが、まばたきが減ると涙が減ります。涙で角膜が潤わなくなると目の表面が乾燥して、ガラスにひびが入ったような細かい傷が

でき、異物感が出たり、やがては視力が低下してしまう。これがドライアイです。

異物感などの自覚症状、涙の分泌量・質の低下、角膜もしくは結膜の傷、この3つの症状があるとドライアイと診断されます。

厚生労働省によれば、約2000万人にドライアイの危険性があるそうです。

ドライアイは、パソコンでの作業時間が長ければ長いほど目が乾くために発症しやすい病気です。

ドライアイの発症には男女差があり、女性に発症しやすいことがわかっています。パソコンでの作業者のうち女性の有病率は48%、2人に1人です。男性は27%なので、女性の発症率は圧倒的に高い。なぜかといえば、女性は化粧をするためです。アイメイクをする際に涙腺の油分を分泌するマイボーム腺が化粧品でふさがれ、油分量が減ってしまうのです。

若い人よりも年を取った人のほうがドライアイになりやすく、症状は深刻です。涙液は油層、水層、ムチン層の3層からできていて、若い人は油層が分厚く、涙が蒸発しにくいので、ドライアイになりにくいのです。年を取ると涙の質

が劣化し、油層が薄くなってしまいます。

コンタクトレンズも、ドライアイの原因になります。コンタクトレンズには含水作用があり、涙がコンタクトレンズに吸収され、目の表面が乾きやすくなります。

タバコもよくありません。タバコの煙にさらされると涙の分泌が不安定になり、炎症の細胞が増えます。

製薬メーカーのドライアイチェック項目は、図表1のとおりです。5項目以上が該当すると、ドライアイの可能性が高くなります。

眼科では、涙の分泌量、涙の出方、目の傷をチェックします。ドライアイの症状が軽い場合は人工の涙液、角膜が傷ついている場合はヒアルロン酸入りの点眼薬を使います。医療用は市販薬と異なり、防腐剤やメンソールなどの刺激物が含まれていないので目に優しいのが特徴です。

よりひどい症状のときは、涙点プラグを使います。涙が蒸発するのは10%程度で、残りは涙小管という管を通じて鼻へと流れ込みます。涙点プラグで涙小管の入口にあたる涙点を塞ぎ、涙が鼻へ流れ込むのを防ぎます。

コラーゲンを注射器で流し込み、栓をするキープティアという施術もあります。

ドライアイ対策は、 深いまばたきや パソコン画面の調整

ドライアイを防止するには、目を乾燥させないことです。

「まばたきを深くする」「目を温める」「部屋の湿度を上げる」「ディスプレイの位置を目より下方にする」など涙が蒸発しにくい工夫をすれば、発症を防ぐことができます。

普段、私たちはまばたきを意識することはほとんどありません

図表1 ドライアイチェックシート

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 目がごろごろする
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ なんとなく目に不快感がある
- ☐ 目が痛い
- ☐ 理由もなく涙が出る
- ☐ 物がかすんで見える
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 光を見るとまぶしい
- ☐ 目が赤くなりやすい

出典：参天製薬株式会社「目の情報ポータル」

が、眼科医によると、まばたきが浅く、瞳孔の下までまぶたが下りていない人が多いそうです。まぶたが下りなければ、そこから下は乾いてしまいます。

このため、意識的に深くまばたきをする必要があります。そして1時間おきに10分程度は目を休めると角膜がリセットされます。

目の表面は薄く皮脂で覆われており、水分の蒸散を防いでいます。目を温めることで、まぶたの縁にある皮脂線の詰まりをなくし（皮脂の融点は体温よりも若干高く約38℃）、脂質の分泌を促すことができます。ホットタオルを目の上のせたり、タオルで巻いた使い捨てカイロで目を温めることで、涙の分泌を促し、目の回復を助けることができます。

ディスプレイを真正面や上方で見ると、涙の蒸発量がノートパソコンのように下方で見える場合の2～4倍以上になります。

乾燥から目を守るためには、ディスプレイは見下げる位置

が正しいです。ノートパソコンは視線が下になるのでお勧めです。見下げる位置にディスプレイを置くように、椅子や机の高さを調整しましょう。

テレワークになって目が疲れるようになった人は、作業環境を見直しましょう。ディスプレイメーカーによると、明るさ、見るポジション、画面との距離が間違っている人が多いそうです。

まずディスプレイの明るさですが、自宅で使うパソコンの明るさはどうでしょうか。買ったときのまま調整せずに使っている人も多いのではないのでしょうか。

ディスプレイは、出荷時のままでは明るすぎます。紙で見ても疲れないのにディスプレイで見ると疲れるのは、反射光と自発光の違いです。紙は周囲の明るさが反射して目に入るため、極端に周りが明るい状況でなければ、紙の書類を見て眩しいと思うことはありません。しかしディスプレイは自発光であるため、周囲との明るさの違いから目に負担をかけることになりやす。

さらに動画コンテンツは輝度が高いほうがくっきりと鮮やかに見えるため、ディスプレイの輝度は

年々高くなっています。

適切な輝度と明るさであれば、目の負担は減ります。

明るさと輝度の調整ですが、まずディスプレイの背景色を白一色にします。次に紙を片手に持ち、ディスプレイの明るさと輝度を、手に持った紙の明るさと輝度に合わせます。やってみるとびっくりするほど暗くなると思いますが、それが目を疲れさせない明るさと輝度なのです。

ディスプレイを見るポジションは、高すぎず低すぎずが大切です。背筋を伸ばして椅子に深く腰掛け、背もたれにしっかり背中をつけて座ります。足の裏は床にきちんとつけます。モニターの角度を下げ、視線は正面よりやや下向きにします。

画面との距離は40センチ以上。ワイドモニターなら50センチ以上離すようにしましょう。外光や照明が映り込まないようにモニターの角度と位置を調整します。

ディスプレイメーカーが行なった調査では、1時間ごとに10分程度の休みを設けると疲労感は大幅に下がり、作業効率は12・5%もアップするそうです。

日本は生産効率が諸外国よりも

低いと言われますが、このような細かい休憩がないこともその原因かもしれません。パフォーマンスを上げるには、こまめに休むことが大事です。

厚生労働省がテレワーク時の作業環境についてガイドラインを示しています(図表2)。パソコン周りをチェックして、特に部屋の明るさと湿度には注意しましょう。

疲れ目の原因は 筋肉疲労

疲れ目の原因は、ドライアイ以外に目の筋肉疲労もあります。

製薬メーカーによると、同じ目の疲労であっても若い人と中高年では原因が少し違うそうです。

一般的な疲れ目は、目を酷使することによる目の筋肉(毛様体筋)疲労です。レンズの働きをする水晶体を厚くしたり薄くしたりしてピントを合わせるのが毛様体筋の働きです。

近くを見るとき、毛様体に力が込められて水晶体がぐっと厚くなり、ピントが手前で合いますが、じつとパソコンの画面を見ていると毛様体は力が入りっぱなしになります。

毛様体は筋肉なので次第に疲れて動かなくなってきました。やがて、レンズの厚さ調節が効かなくなるのです(図表3)。

中高年の場合は毛様体自体が衰えているので、普通の状態でも目のピントが合いにくく、いわば常に疲れ目の状態です。さらに中高年になると物がピカピカして見えて、長く見ていられなくなります。目の老化現象です。

角膜では、皮膚と同様に古くなった細胞が剥がれて新しい細胞がつくり出されています。

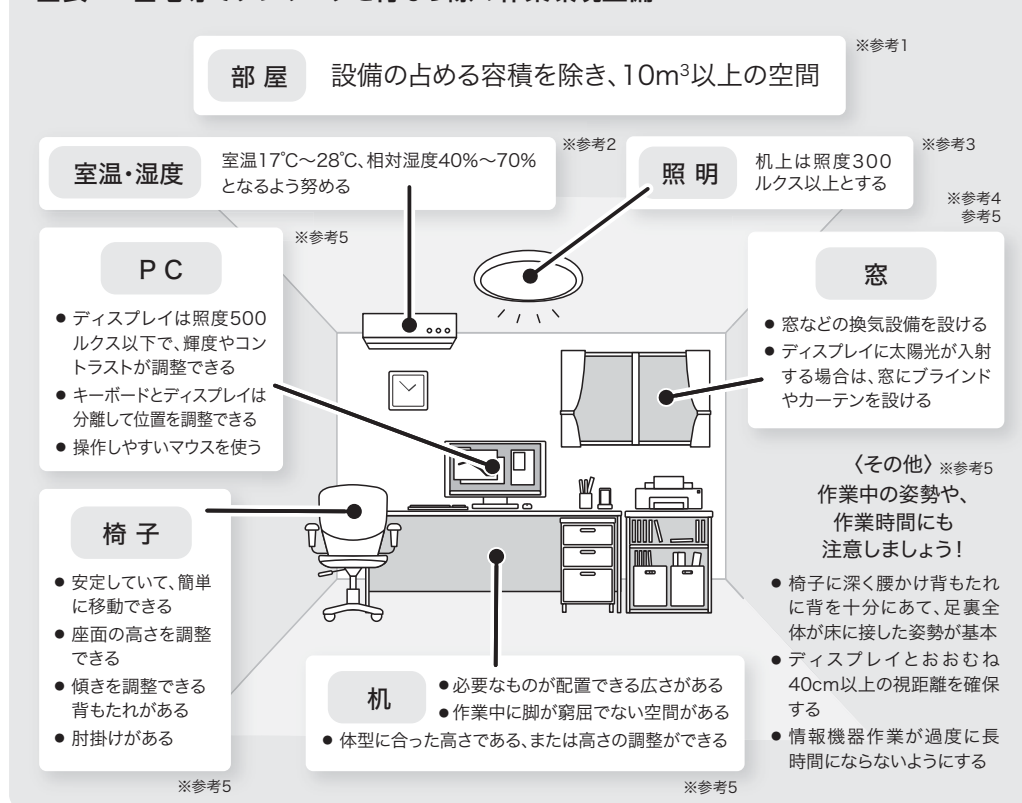
加齢により新しい角膜細胞をつくり出す機能が低下すると、角膜細胞が減り表面がデコボコになります。角膜の表面で光が乱反射するため、光がチカチカとまぶしくなるのです。これがひどくなると角膜が濁る白内障になります。

正しく目薬を 使うには

疲れ目程度なら薬局で市販の目薬を買ってさすという人は多いでしょう。しかし疲れ目は眼病ではないので、どの目薬がよいのか、迷うところです。

生理食塩水を基本に若干のミネ

図表2 自宅等でテレワークを行なう際の作業環境整備



※参考1: 事務所衛生基準規則2条

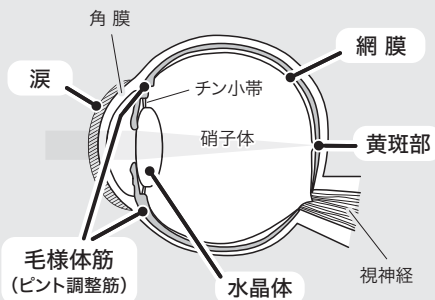
参考2: 事務所衛生基準規則5条

参考3: 事務所衛生基準規則10条

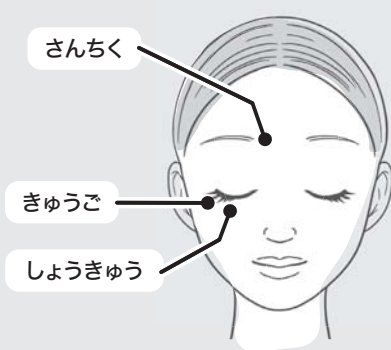
参考4: 事務所衛生基準規則3条

参考5: 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン

図表3 水晶体の厚さを調節する毛様体筋



図表4 3つの「ツボ」の位置



が最上級グレードとして販売されています。医療用目薬にも配合されているネオスチグミンメチル硫酸塩は弱った毛様体筋を収縮させ、水晶体を厚くしてピントを合わせやすくします。

しかしながら、眼科が処方する目薬と市販薬とは、ネオスチグミンメチル硫酸塩の含有量が桁違いです。

市販の目薬が効かない、あるいは疲れ目がひどくて全然ピントが合わないようなときは、迷わず眼科へ行きましょう。早く治りますし、もしかしたらドライアイが原因で目がかすんでいるのかもしれない。

ません。ドライアイは眼科でしか治せません。

また、目薬を冷蔵庫で冷やしておいてさす人も多いと思います。保存の意味では正しいのですが、目にはよくありません。

冷たい目薬は刺激的で効いた気がしますが、目には逆効果。むしろ皮脂腺が詰まってしまい、余計に目が疲れます。

温めたタオルなどで目を温めましょう。疲れが取れ、皮脂腺に詰まった脂肪も溶けて、涙が流れ出して目は潤います。

最近は目薬ではなく、目に効く成分を飲む錠剤も販売されています。

す。緑黄色野菜などに含まれるルテインやゼアキサンチンという成分が網膜の黄斑部に分布し、高い酸化作用で網膜を守ることがわかっています。

経口で摂り入れて疲れ目に対処しようというわけです。

疲れ目に効く 簡単マッサージ

効果的に疲れ目を治すマッサージの方法を「目の美容院 銀座サロン」で聞きました。疲れ目や老眼など、目を専門にケアするマッサージを行っており、男性客も多いようです。

「目の周りも運動が必要です。疲れでまぶたが落ちてくるのは、頭皮とつながっているからです。同じ姿勢でじっとパソコンを見ていると眼輪筋(目の周囲の筋肉)が固くなり、眉の筋肉、額の筋肉、頭皮の筋肉も固くなります」(以下、発言は同サロン店長)

「疲れ目、充血、かすみ目のツボは眉毛の一番太い根元にある『さんちく』です。瞳の真下、涙袋の上の『しょうきゅう』やそこから目じり側に指の幅ほど離れた場所にある『きゅうご』も遠視や

近視の目の疲れに効きます(図表4)。目が疲れていると、触ればピンポイントで痛む部分があり、すぐにわかると思います」

自宅や職場で簡単にできるマッサージを教えてください。

片方の眉のマッサージです。「さんちく」をもみほぐしますが、つまむのがよいそうです。そして骨に向かって押し上げます。5秒間に3回ぐらいのゆっくりしたペーシングで押し上げます。

そして頭皮。両手で頭を抱え、親指で首の付け根にあるくぼみを押さえます。残った指で頭皮を抱え込み、親指で首の付け根を押し上げるとともに、円を描くように頭皮を動かします。押すときに息を吐き、ゆるめるときに息を吸うと効果的です。

こぶしをつくり、後頭部の下部をぐりぐりと押し上げると滞ったリンパが押し流され、すっと視界が晴れると思います。どのマッサージもあまり力を入れず、やさしく行なうのが大事です。

血行をよくする必要がありますので、休憩するときに思い切り伸びをしたり、体を大きく回したりするだけでも目の疲れ方がかなり変わってくるはずですよ。