

# そろそろ考えよう、自分の目のこと

監修

慶應義塾大学医学部眼科学教室特任講師 | 久喜かわしま眼科  
日本眼科学会専門医・日本医師会認定産業医・労働衛生コンサルタント

川島 素子 先生

外界からの情報の8割が目から入ってくるといわれます。この大切な目が病気になって思うようにものが見えなくなったら……。目の病気の多くは加齢に伴うものですが、生活習慣の改善によって減らせるリスクもあります。今の仕事を長く続けるために、そして人生100年イキイキと過ごせるためにも、そろそろ目の健康について考えてみませんか？

## 最近増えている スマートフォンによる目の不調

目から近い距離で、長い時間スマートフォン（スマホ）を見ていませんか？

近い距離に焦点を合わせ作業は、目のピント調節筋に大きな負担をかけます。ピント調節筋が正常に働かなくなると、まるで老眼のように目の焦点が合わなくなってしまいます。

### スマホ適正使用3か条

- **30cm以上離して見る**  
特に寝転んで見ると、距離が近くなる
- **文字サイズを見やすい大きさに設定する**
- **寝る2時間前には使用をやめる**



## 目の健康を考えた食生活を

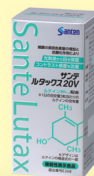
目の健康維持には、体内の酸化によるダメージや炎症、老化を促進する糖化などを抑えることも重要です。これらの作用が期待できる栄養成分を意識して摂りましょう。

- **【ルテイン】** 抗酸化作用、目の水晶体や網膜にも存在  
(ほうれん草、ブロッコリー、ニンジン)
- **【ビタミンCやビタミンE】** 抗酸化作用  
(パプリカ、キウイ、カボチャ、ナッツ類)
- **【ポリフェノール】** 抗酸化や抗糖化作用  
(赤ワイン、ブルーベリー、茶)
- **【オメガ3脂肪酸 (DHA・EPA)】** 抗炎症作用  
(イワシ、サンマ、アジ、サバなどの青魚)
- **【アスタキサンチン】** 抗酸化や抗炎症作用  
(サケ、カニ、エビ、イクラ)



食事から十分に摂れない時は、サプリメントをうまく活用しましょう。

機能性表示食品 **サンテルタックス20V** ルテインは、ブルーライトなどの光刺激から目を保護することや、コントラスト感度を改善（ぼやけ・かすみの緩和）することが報告されています。



サンテルタックス®20VIはルテインを高用量配合したサプリメントです。



ご購入は参天WEBへ

## 太陽光からのダメージは、 肌だけではなく、目へも

太陽光の紫外線は目にさまざまなダメージを与えます。屋外で長時間過ごす時は、帽子やサングラス、日傘などで目を守りましょう。



## 喫煙は、 さまざまな目の病気のリスク

喫煙は加齢黄斑変性や白内障、ドライアイなどのリスクになることがわかっています。目の健康のためにも禁煙が強く勧められます。

普段は両目でもものを見ているため、片方の目に病気があっても気づきにくいものです。40歳を過ぎたら、定期的に目の検診を受けましょう。

## 近視の人は特に注意！

近視の人は、近視でない人に比べて緑内障や網膜剥離を発症しやすいといわれています。



# 今日からできる！ 乾き目・疲れ目セルフケア

デジタル機器の普及により目を酷使しがちな現代の職場環境。目の不調は頭痛や肩こりなど全身にも影響が現れることがあり、また仕事のパフォーマンスが落ちることもわかっています。

## 視


視線は下向きに  
人生は上向きに

視線が下向きになるように、パソコン画面の位置を調整しましょう。目の開きが少なくなり、涙の蒸発が抑えられます。また、目が疲れないように画面と部屋との明るさの差を小さくしましょう。



## 負担かも、その眼鏡

遠くを見やすくする眼鏡をかけて、近くのパソコンを見続けると、目への負担が大きくなり、疲れやすくなります。作業環境や老眼に対応した、適切な度数の眼鏡やコンタクトレンズを眼科で処方してもらいましょう。



## 風

向きは大事  
仕事も目も

エアコンの風が直接目に当たったり、室内が乾燥すると、涙が蒸発しやすくなります。風向きを調整したり、加湿器を使用して目の乾燥を防ぎましょう。



## 我


にかえって  
まばたきを

パソコン画面を凝視し続けると、まばたきの回数が約3分の1※に減り、目の表面の水分量が減ってしまいます。意識的にまばたきをするようにしましょう。

※Tsubota K, et al. N Engl J Med 1993;328 (8):584.



セルフケアをしても目の不調が改善されない場合には、思いもよらない目の病気が隠れているかもしれません。悪化する前に眼科に相談しましょう。



## 目

にも  
働き方改革

パソコン作業中は、1時間に10〜15分程度、作業を休止する時間をとりましょう。休止時にはスマホは見ずに、遠くを眺めたり、体を動かし、遠くを眺めたり、目をリラックスさせましょう。



## 油

で防ぐ  
涙の蒸発

涙には油の層がのっけていて、涙の蒸発を防いでいます。油の分泌を促すために温熱シートや蒸しタオルなどで目の周りを温めましょう。まぶたの血流がよくなると疲れ目の改善にもつながります。

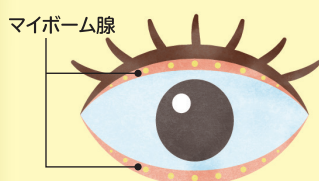


## 洗

わぬ目は  
わざわいの元

目やにやアイメイクなど、目の縁の汚れを放置するとマイボーム腺が詰まり、目の乾燥や炎症などを引き起こします。まつ毛の根元もきれいに洗う習慣をつくりましょう。

目の表面に油を分泌するマイボーム腺。まつ毛の内側に並んでいる



## 備


えあれば  
うるおい有り

涙の状態が不安定になると、目の疲れや乾き、かすみなどの不快症状が現れます。医療用と同濃度※の有効成分を配合した目薬で涙のケアをしましょう。

要指導医薬品  
眼科薬

目の疲れ・乾き・かすみに  
ヒアレイン®S

医療用と同成分配合  
※この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。  
お近くのドラッグストアで購入できます。



## 筋

肉のコリは  
ほぐすべし

長時間近くを凝視すると、ピンポイント調節筋といわれる毛様体筋が疲労します。毛様体筋のコリをほぐす目薬をうまく使い、疲れ目のケアをしましょう。

第3類医薬品

目の疲れ・コンタクトレンズ装着時の不快感に  
ソフトサンティアひとみストレッチ

お近くのドラッグストアやインターネットショップで購入できます。

