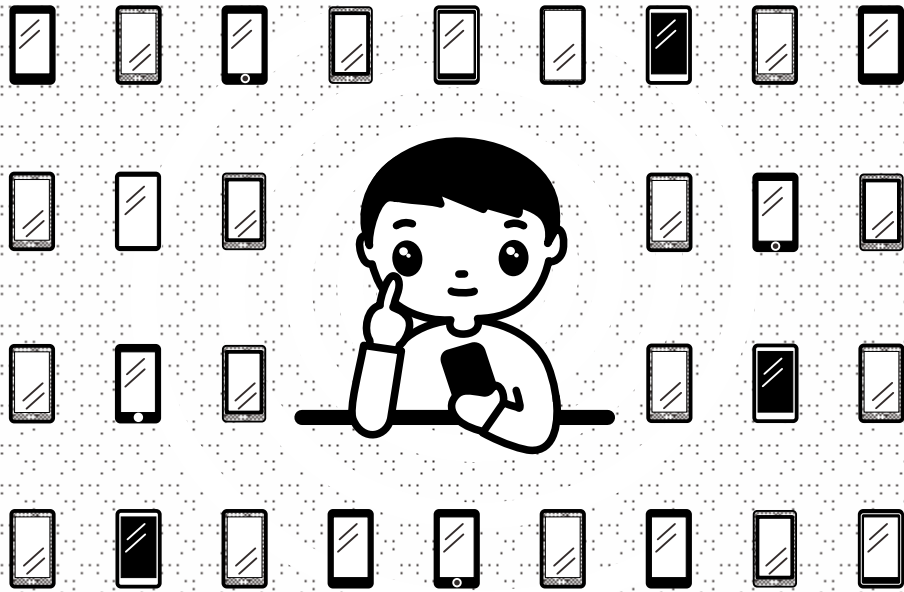


スマホと目



スマホの画面を見過ぎていませんか

パソコン・タブレット・スマートフォン（以下スマホ）の長時間使用は心身に影響を与えやすく、健康を損なう原因になることもあります。中でもスマホは小さな画面の中の文字を凝視するため、目の負担がより大きくなります。



スマホの使い過ぎによる症状



- 目の奥が痛い
- 目がしみるように感じる
- 一晩寝ても目の疲れがとれない
- 目を開けていると涙が出てくる
- まぶしさが強く感じる など
- 目が乾きやすい
- 夕方は目が見えにくい
- ぼやけて見える
- 頭痛や肩こりがひどい



目の神経の疲れから頭痛を引き起こしたり、肩の筋肉や神経が緊張して血行が悪くなり肩がこるなど全身に影響が及ぶこともあります。

身体の症状

- 目の痛み
- 手指のしびれ
- 視力の低下
- 頭痛
- 肩こり
- 首や背中痛み など

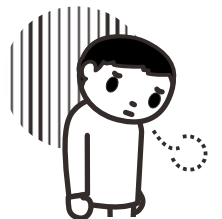
精神の症状

- 疲労感
- 気分の落ち込み
- イライラ
- 不安感
- 無気力
- 不眠症
- 食欲不振 など



厚生労働省の調査では、仕事でコンピュータを使用する方の90%以上が目の不調を訴えているという結果が出ています。

厚生労働省「平成20年技術革新と労働に関する実態調査」より



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog

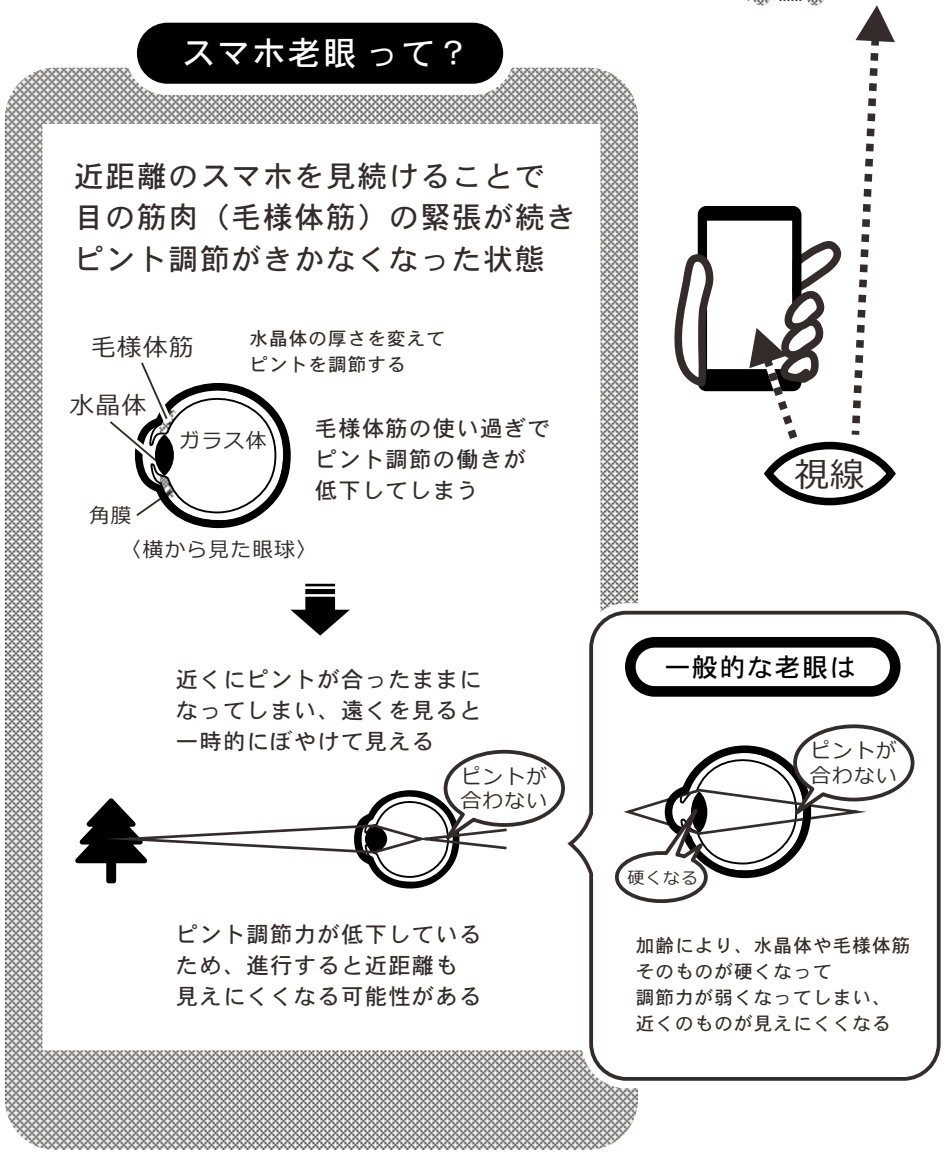


Seedling 2017 10月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

現代病のひとつ?! スマホ老眼

スマホを長時間見た後、遠くを見るとぼやける
「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。



スマホによる目のダメージを防ぐには

このような使い方は目の負担が大きくなります



対策

- ◎ 目から離して使う 30~40cmより近づけない
- ◎ 続けて使用しない 長時間使う時は途中で休憩を入れる ★休憩の目安は1時間毎に10~15分
- ◎ ブルーライトの刺激を減らす

❗ スマホやパソコンのLEDディスプレイにはブルーライトが多く含まれ、健康に悪影響を与えられています。ブルーライトは可視光線の中で最も波長が短く、強いエネルギーを持ち、角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達します。

- 眼鏡・ブルーライトから目を保護する眼鏡をかける
- 目薬・ブルーライト対策用の目薬を使う
- 画面のフィルム・ブルーライトをカットするフィルムを画面に貼る
- 設定やアプリ・ブルーライトを軽減する設定やアプリを使う

◎ スマホの設定を変える

- ・文字の大きさ 小→中や大にサイズを変更する
- ・画面の明るさ まぶしすぎない程度の明るさにする

対策

- 十分な睡眠をとる
- 血行をよくする

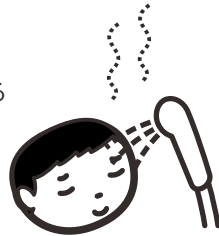


・ときどき首や肩を動かす



- 温める 目がショボショボする時は温める

- ・温めたおしぼりを^{まぶた}瞼の上へのせる
- ・カップや洗面器にお湯を入れ、湯気で温める
- ・ホットアイマスクをする
- ・目を閉じて、温かいシャワーを瞼にあてる



- 冷やす 目が充血してしまったら、冷やして炎症を抑える

- ・冷やしたおしぼりや、タオルで包んだ保冷剤を瞼の上へのせる



★充血してショボショボしている場合は、温・冷を交互に繰り返しましょう



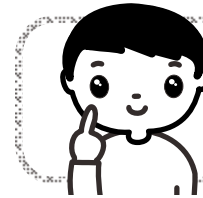
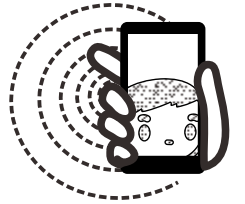
温・冷どちらも使えるアイピローも便利です

目の疲れがなかなか改善されない時は…
他の病気が隠れている場合もあります。早めに眼科を受診しましょう。

④

目のダメージを防ぐトレーニング

加齢による老眼と違い、スマホによる目の不調は、適切な対策を行えば症状を改善することも可能です。



スマホによる目のダメージやスマホ老眼の予防・改善に役立つ目のトレーニングをご紹介します



目トレ

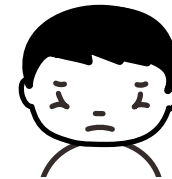
ギュッと閉じパッと開く

3～5回
繰り返す

まず目をギュッと閉じた後、パッと開く動作を2秒ずつ繰り返します。

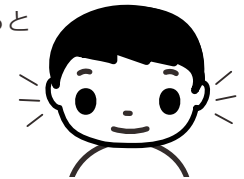
目の血行を促進する

ギュツ



開閉の動作をできるだけはっきりさせると効果的です

パツ



- 目を開閉する動作を繰り返すことで、筋肉がほぐされ、血行が促進されます

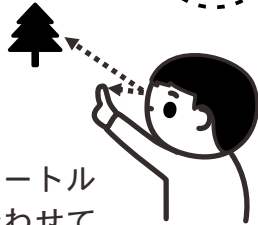
⑤

目トレ

毛様体筋を鍛える

遠近ピント合わせ

目の前に人差し指を立て、ピントをしっかりと合わせて3秒間見つめます。



視線を指から外し、2～3メートル離れているものにピントを合わせて3秒間見つめます。

交互に
10回
繰り返す

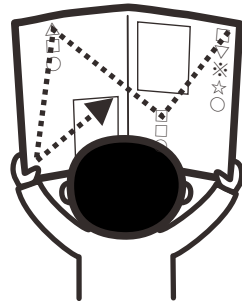
目トレ

毛様体筋をほぐす

目だけ動かして読む

新聞の見出しや看板の文字を、首を動かさず目で輪郭をなぞるように読み取ります。

顔の位置はそのまま
目だけを動かしましょう



● 少し離れたところの文字や図を目で追う眼球運動は、目の周りの血行を促進したり、毛様体筋をほぐす効果があります

次のページに
眼球運動用の
図があります

日常で
気がついた
時に

目トレ

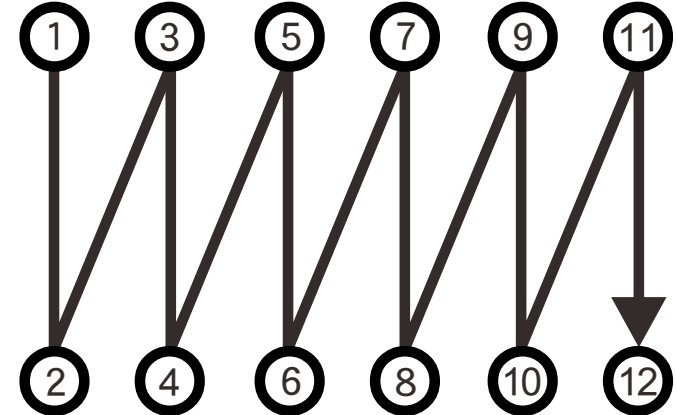
視線を移動する眼球運動

顔を動かさず視線だけで、スタート①からゴール⑫までの線をたどりましょう。

※目から30cm程度離して行います

目標時間
10秒

スタート



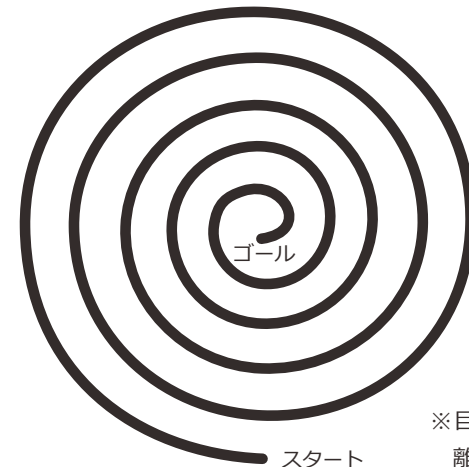
ゴール

目トレ

目を回転させる眼球運動

顔を動かさず視線だけで、スタートからゴールまでの線をたどりましょう。

目標時間
10秒



※目から30cm程度
離して行います