

美楽 医療講座 144回

テレワークで 眼精疲労!!

— テレワークなどPCと向き合う時間が増加する今、
目の疲れ・不調の解消に役立つアイケアの方法を伝授

「眼精疲労」や「ドライアイ」という言葉が市民権を持って久しいが、その深刻さを正しく理解している人はどの程度いるだろうか。

目の疲れや、そこからくる日常的な不快感で生活の質が著しく下がるのはもちろんのこと、眼精疲労や「ドライアイ」を放置することで、角膜びらんや遷延性角膜上皮欠損といった角膜の損傷を招くことがある。2年間、昼夜別なくスマホ画面の明るさを最大にしてスマホを見続けた25歳の台湾人女性が、目の痛みと充血で眼科を受診したところ、左右の視力の低下ばかりか、角膜に無数の傷がついていることがわかり、それは「電子レンジで焦げた状態になるほどのダメージ」だったという海外ニュースがネット上で話題になったこともある。

さらには近年、うつ病との関連も指摘されている。順天堂大学眼科の研究班が、独自開発のドライアイのレベルなどを測定するスマホ用アプリをダウンロードした日本人ユーザーを対象に、ドライアイの重症化と抑うつ関連の症状を解析したところ、ドライアイの自覚症状が重症化するほど抑うつ症状を併発し、自覚症状が悪化するにつれ抑うつ症状も悪化傾向を示すとの結果が出た。

眼精疲労やドライアイについて、どういうことを知っておくべきか？ 順天堂大学医学部附属静岡病院眼科・先任准教授土田宏先生に話を聞いた。



順天堂大学医学部附属
静岡病院眼科・先任准教授

土田 宏

1992年3月 聖マリア
ンナ医科大学 卒業
1992年6月 順天堂大
学医学部 眼科入局
1998年3月 順天堂大
学大学院 修了
1998年12月 米国ルイ
ジアナ州立大学 眼科リ
サーチフェロー
2004年2月 順天堂大
学医学部 眼科 臨床講師
2014年6月 順天堂大
学医学部附属静岡病院眼
科 先任准教授



順天堂大学医学部附属静岡病院

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡 1129 番地
TEL.055(948)3111 (代表)

Q1 眼精疲労の症状について教えてください。

A 多くの人にとって、パソコンやスマートフォンなしには生活が成り立たない時代です。パソコンやスマホを見続けると、誰しも目の疲れを感じます。暗いところでじっと画面を見続けられ、なおさらです。

それでも、適当なタイミングでしばしば休憩を取ったり、パソコンやスマホを見る環境を「見るのに適切なもの」に変えたり、質の高い睡眠を取るようになれば、目の疲れを翌日以降に持ち越さなくて済むでしょう。ところが、現代人はパソコンやスマホを見る時間が過剰に長くなる傾向があります。

また、最近では就寝時もスマホを手元に置き、眠る直前まで、あるいは夜中に目が覚めた時にスマホを見る人も少なくありません。そのような生活を続けていると、「眼精疲労」が起こります。

眼精疲労の症状

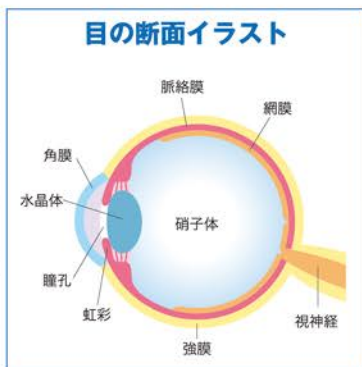
- 目の奥が痛む
- 目がかすむ
- 目の周辺に重だるさを感じる
- 目の乾きを感じる
- まぶたがけいれんする
- 涙がよく出る
- ものを見えづらくなった
- ピントが合わない
- 頭痛や肩凝りなどがひどい
- 目の中に異物が入っているような違和感がある
- 充血がある
- 目を開けているのがつらい
- 目が痛い

Q2 なぜパソコンやスマホを見続けると眼精疲労が起こるのでしょうか？

A 通常、人間のまばたきは1分間に20回程度ですが、パソコンやスマホを集中して見続けるとまばたきの回数が減ります。パソコンのモニターを見続けた場合、まばたきが4分の1、つまり1分間に5回程度に減少します。

当然ながら目を開けている時間が長くなるので、目の表面が乾燥しやすくなります。これによって何らかの症状を伴うものがドライアイです。目の表面には透明な膜である角膜がありますが、角膜は生きた細胞がむき出し

になっているため、傷つきやすい部位です。目が乾燥し、角膜を保護している涙の量が少なくなると、角膜が傷つきやすくなってしまう。



角膜は水晶体とともに光を網膜に集めるレンズの働きと、異物や細菌の侵入を阻害するバリアーの働きを担っています。角膜が傷つくことで、目のかすみ、ピントが合わない、ひどい頭痛や肩凝りといった眼精疲労、さらにはドライアイがひどくなってしまうような症状が出てくるのです。

Q3 新型コロナウイルスの影響でオンラインでの授業、会議、飲み会などが増えました。外出自粛の影響でパソコンやスマホを見る時間も増えています。これらも眼精疲労、ドライアイの悪化に影響するのでしょうか？

A 在宅勤務が中心になり、一日の大半をパソコンに向かい合って過ごしている人も多いのではないのでしょうか？これは確実に、眼精疲労に影響を与えます。

NTTコミュニケーションズのデータによると、3月1週目における平日（9～18時）のインターネット通信量は通常時より35%多く、さらにその

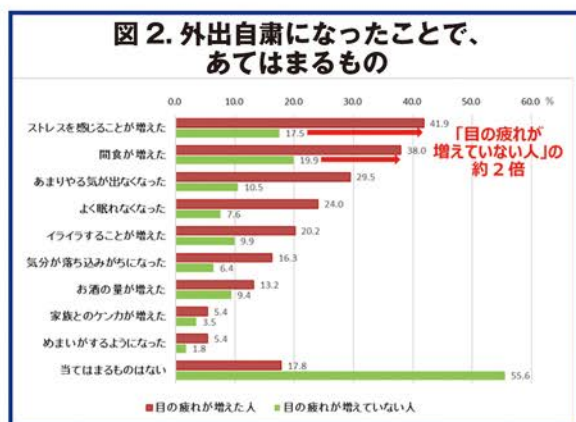
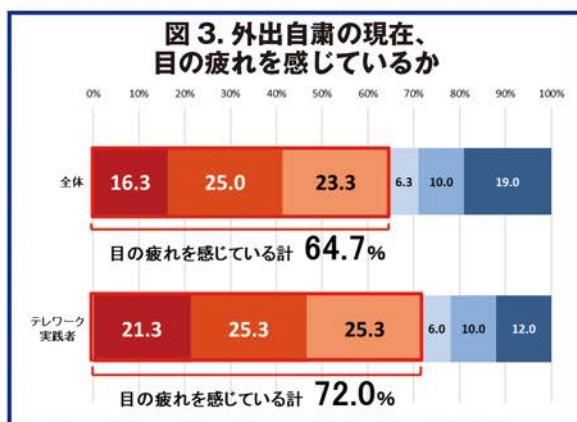
次の週には40%増加していました。

また、去る5月8日～11日にライオン株式会社が20～60代の男女計300人を対象に「外出自粛下の目の疲れ・不調に関する実態調査」を行いました。それによると、外出自粛生活で最も疲れや不調を感じた部位は「目」で、43%の人が「目の疲れが増えた」と感じ、21%が「目の不調が増えた」と訴えているとの結果が出ました。



出典：ライオン株式会社公式サイト ニュースリリース「外出自粛下の目の疲れ・不調に関する実態調査」概要

目の疲れが増えた人のうち、41・9%が「ストレスが増えた」、24%が「よく眠れなくなった」という回答で、目の疲れが増えていない人に比べて、ストレス、やる気が出ない、よく眠れないといった心身への影



出典：ライオン株式会社公式サイト ニュースリリース「外出自粛下の目の疲れ・不調に関する実態調査」概要

響を訴える人が2倍以上多い結果でした。さらに、現在の外出自粛生活で64・7%の人が「目の疲れを感じている」、在宅勤務実践者では72%が「目の疲れを感じている」との回答でした。

Q4

在宅勤務の方が、より眼精疲労やドライアイに悪影響を与えるのは、パソコンやスマホを見る時間がトータルで長くなることだけが理由でしょうか？

A それ以外にも、いくつか理由が考えられます。

まずは、照明やモニターまでの距離や角度が、通常の仕事環境と異なることで、眼精疲労が生じやすくなります。空調や光量などが、オフィスの環境ほど整っていない場合、やはり眼精疲労が起こりやすくなります。

次に、在宅勤務では、上司や同僚と会話を交わしたりする機会はありません。あったとしても、オンライン上や電話で



しょう。上司や同僚と会話を交わしたり、会議や打ち合わせなどが入ったり、またはコピーをとったりなんらかの用事で席を立つだけでも、パソコンから目を話す時間をちょこちょこ取れます。しかし、在宅勤務ではノンストップでパソコンの前に座って仕事をしがち。まばたきの回数が減った

状態がずっと続くわけですから、目の表面の乾きも起こりやすくなります。

さらには、先行きのわからない情勢によるストレスも大きいのではないかと思います。ストレスを感じ、緊張状態になると、自律神経のバランスが崩れてしまい、ピンと調節機能がうまく働かなくなってしまう。加えて、涙の分泌量が減ってさらに目が乾き、余計に見えにくさが増長されてしまいます。自律神経の乱れから、夜の睡眠の質が悪くなり、目の疲れを十分に取れなくなることも考えられます。

Q5

角膜が乾燥、傷ついた状態をそのまま放置すると、どういったリスクがあるのでしょうか？

A 上述の如く角膜の光を集める機能が落ちれば、症状のところで紹介したように、見えづらさやそれに伴う眼精疲労につながる恐れがあります。ドライアイの不快感がいつまでも良くならない可能性もあります。これらは生活の質（QOL）を著しく下げるでしょう。ドライアイは失明に至るような重大病ではありませんが、患者さんの中にはドライアイがひどく、目を開け続けるのがつらい・痛い、本を読んだり、テレビや映画を観たりすることもできなくなる方もいます。

パリアーの働きが不十分になることも問題です。結膜炎や角膜炎などを起こしやすくなりますし、ウイルス・細菌感染で角膜の組織が欠け、混濁を伴う角膜潰瘍発症のリスクも出てきます。

Q6

どういった症状があれば、眼科を受診すべきでしょうか？

A 次の項目のうち、4つ以上に該当するようであれば、眼科医を一度は受診したほうがいいでしょう。

ただし、「4つ以上該当すれば」というのはあくまでも目安です。例えば、目がショボショボする感じが1つだけ該当するようであれば、すぐに眼科を受診する必要はないかもしれませんが、「目が痛い」「目を開けていられない」状態が続いているようなら、眼精疲労以外の病気も疑い、早めに受診すべきです。

さらには、特に40代以降の人の場合、緑内障など目の疾患のリスクが高くなります。緑内障は失明の恐れもある病気ですが、初期では自覚症状に乏しい。人間ドックなどで眼圧検査、眼底検査を受けたことがない人は、眼精疲労を眼科を受診するチャンス

眼科受診チェックリスト

※ 4つ以上に該当すれば、眼科医を一度は受診したほうがいいでしょう。

- ・パソコンを毎日「連続」1時間以上見る
- ・通勤時にスマホを見る。または、仕事でどうしても必要な時以外もしょっちゅうスマホを見ている
- ・スマホで動画をよく見る
- ・平均睡眠時間が5時間以下
- ・コンタクトレンズを使用している
- ・寝ても疲れ目が解消しない
- ・朝から目がかすむ
- ・光がまぶしい
- ・目がショボショボする
- ・目が重だるい感じがする
- ・目が痛いことがある
- ・目を10秒以上開けていられない

スだと捉え、眼科でさまざまな検査を受けてください。

Q7

眼科受診以外で、眼精疲労・ドライアイを自宅でもコントロールする方法を教えてください。

A 自宅でできるアイケアの方法としては次の4つがあります。

・**点眼薬をさす**
自分の症状に合った薬剤、例えば角膜を修復する作用のあるビタミンA入りの点眼薬を選ぶといいでしょう。

・**目の周りを温める**
市販のホットアイマスクや、タオルを濡らして電子レンジで温めたものなどを、目の上に乗せて、目の周辺を温めましょう。血行をよくするばかりでなく、涙液の蒸発を防ぐ油層を算出する「マイボーム腺」の詰まりが取れ、ドライアイ対策になります。

・**スマホやパソコンを見続けない**
1時間ごとに画面から視線を外し、意識して瞬きの回数を増やすようにしてください。パソコンの画面から視線を外したけど、その間スマホをチェックする……というのは、目を休ませていることには全くならないので、要注意です。



・軽い運動や体操をする
パソコン作業の合間には、軽い運動や体操を行うようにしてください。

Q8

在宅勤務でも目の疲れを蓄積させない方法がありますか？

A 特に実践して欲しいのは、次の5つです。

・**適度な明るさ**
モニターの照度を落とし、代わりに部屋を明るくすると、眼精疲労が起こりにくくなります。

・**必要に応じてメガネを使う**
若い人でも、根を詰めてモニターを見ると、眼精疲労が強まってピント調節機能が落ちます。見えにくさを感じたら、モニターが楽に見えるパワーに調整したメガネが必要です。

40歳以上では、老眼が関係して、より目に負担がかかっている可能性があります。眼科で老眼鏡が必要かどうかを調べることをお勧めします。

・**モニターの位置や角度を適切なものに**
モニターは少し見下ろす位置に置き、目線の真正面に来るようにするとベターです。タブレット端末を使っている場合は、別売りのホルダーを購入し、モニター



「親バカ」は
許せるけれども
「バカ親」は
どうにもならない

さだまさし

子供が大切なのはわかります。
親の身になれば命に代えても守りたい存在です。
しかし他人の子どもが悪さをすると
腹が立つくせに自分の子供がすると許す、
というのは完全に目が曇っているのです。
「親バカ」は許せるけれども
「バカ親」はどうにもならない。
「親バカ」からよい子が育つことはあっても、
「バカ親」からは「バカな子」しか育たないのです。



『さだ語録』
(セブン & アイ出版)
630 円 (税別)
※セブン & アイグループ限定発売中

の高さや角度を調節した方がいいでしょう。
・目を1時間ごとに休める
3時間に1回を目安に、症状に合った成分、
例えばビタミンA入りのものや保湿効果の
ある点眼薬をさし、目の乾きや疲れを感じ
た時にはホットアイマスクなどで目を温め
る。

Q9

ドライアイがひどい場合、
眼科で治療を受けられますか？

A 受けられます。治療としては、点眼薬、
保護用メガネ、涙の出口に栓をする涙点
プラグなどがあります。また、専用機器で

まぶたに熱と圧力をかけマイボーム腺に詰
まった汚れなどを取り除く「リピフロー」、
マイボーム腺を刺激して油脂の分泌を促進
する「イーアイ」などありますが、日本
では機械が認可されていないため自費診療
であると同時に実施している医療機関がま
だ少ないです。

Q10

先生の美学を教えてください。

A 伝わらない情報はないと同じ。