

# 健康だより

眼精疲労と肩こり



最近目が疲れちゃって…頭も痛いです…

眼精疲労の症状かもしれないな。



## 眼精疲労とは

眼を使う仕事を続けることにより、様々な症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。

### 目の症状

眼痛



眼のかすみ



充血



まぶしさ



### 全身症状

肩こり



頭痛



吐き気



めまい



## 原因

- 度の合わない眼鏡を使用
- 老眼の初期などで無理な近業作業を行った
- 緑内障 ● 白内障
- ドライアイ
- パソコンやスマートフォンの長時間使用



その他、全身疾患に伴うもの・心因性のもの・環境によるものなど眼精疲労をもたらす要因は非常に多岐にわたっています。最近、パソコンやスマートフォンなどを使用する機会が増えたため、これが原因の眼精疲労が増えています。

## 症状が続く場合には眼科を受診してみましょう

目の症状だけでなく、肩こりや頭痛などの全身症状が続くことで、イライラや抑うつなどの精神的な症状につながる場合もあります。我慢して放置せず、一度受診して相談してみましょう。



## 主な目の疾患

### ドライアイ

目を守るために必要な涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって、涙が均等に行きわたらなくなる病気です。目の表面に傷を伴うことがあります。

目が乾くだけでなく、目がかすむ、まぶしい、目が疲れる、痛い、ゴロゴロする、涙が出る、目が赤い、目ヤニがでる、などのさまざまな症状がでます。

### 緑内障

緑内障は、目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野障害が広がってくる病気です。40歳以上の約20人に1人は緑内障と考えられていますので、珍しい病気ではありません。

眼圧を下げることにより、緑内障が進行しにくくなりますので、できるだけ早期に緑内障を発見し、点眼薬などにより眼圧を下げ続けることが大切です。

### 白内障

水晶体というレンズの役割を果たす組織が混濁する病気です。原因として多いのが加齢によるもので、早い人では40代頃から発症します。

水晶体が濁り始めると、水晶体で光が散乱するため、霞んだり物が二重に見えたり、まぶしく見えるなどの症状が出現し、進行すれば視力が低下し、眼鏡でも矯正できなくなります。

### 老眼

遠くを見たり近くを見たり、自由にピントを変える力が衰えることによって起こるもので、近くのものを見る際に困難をきたした状況をさします。

40代くらいから、徐々に近くを見る作業の時に眼が疲れるなどの不快感を感じ始めます。

## 目のケアをしましょう

### ● 部屋の湿度は最適ですか？

目の乾燥には、湿度にも気を配る必要があります。湿度は50%を切らないように気を付けましょう。また、エアコンの吹き出す風が直接顔に当たらないようにしましょう。



### ● 目を休めよう

パソコンやスマホが使用していると、瞬きの回数が圧倒的に減り、眼の乾燥を促進させます。1時間に1回は必ず目を休ませる時間を作りましょう。

### ● 目を温めよう

蒸しタオル（ハンドタオルを水で濡らして電子レンジで30秒～1分）を作り、目を温める。（保温時間2-3分）血行促進を促します。

### ● 意識的に瞬きをしよう

通常瞬きは3秒に1回しています。今日から意識してみましょう。

### ● 完全な暗闇を作ってみましょう

掌で目を覆い（眼球を圧迫させないように）完全な暗闇を作り、ゆっくり20秒数え、目を休めましょう。

### ● 強い瞬きをしてみよう

目をぎゅっと瞑ることで眼輪筋の血行を促します。最短で目の血行を促す方法です。



# 健康だより

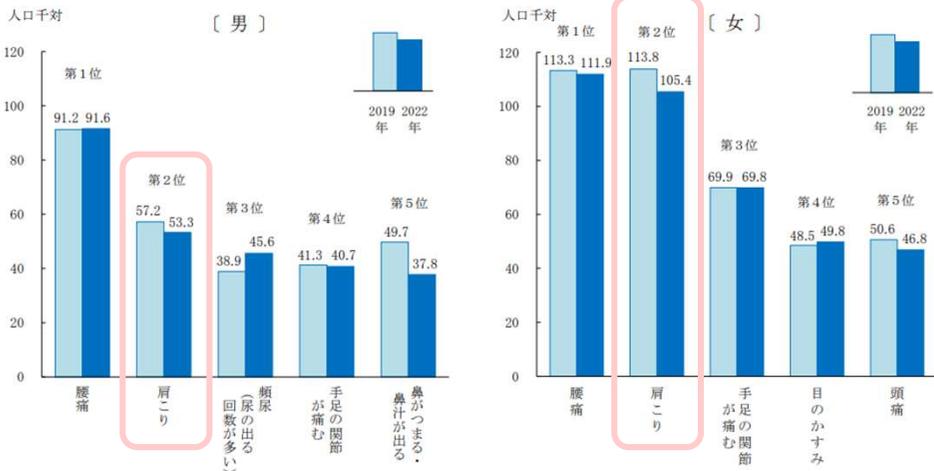


肩こりが酷くてツライ…

肩こりは日本人の国民病ともいえるんじゃないか



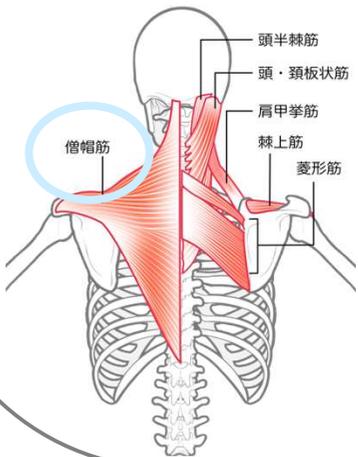
令和4年 国民生活基礎調査によると、病気やけが等で自覚症状のある人（有訴者）のうち、症状別にみると、男女ともに「腰痛」「肩こり」の割合が高くなっています。



## 肩こりとは…

首筋、首の付け根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感覚がし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。

肩こりに関係する筋肉はいろいろありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている**僧帽筋**という幅広い筋肉がその中心です。



## 原因

- 首や背中が緊張するような姿勢での作業
- 姿勢の良くない人（猫背・前かがみ）
- 運動不足
- 精神的なストレス
- なで肩
- 連続して長時間同じ姿勢を取る
- ショルダーバック
- 冷房など

## 予防対策

- 同じ姿勢を長く続けない：定期的にストレッチをしましょう。
- 肩を温めて、筋肉の血行を良くし、疲労を取る。
- 適度な運動や体操をする。
- 入浴し、身体を温め、リラックスする。



## スマホ使用時の姿勢に気を付けましょう！

成人の頭の重さは約4~6kgあり、頸椎(首の骨)を含む背骨と、首や肩、背中中の筋肉がこの重さを支えています。うつむくだけでも、頭の重さの数倍の負荷が首にかかります。



長時間のうつむき姿勢が続くと首に負担がかかって、頸椎椎間板ヘルニアや頸椎症の原因になる可能性があります。



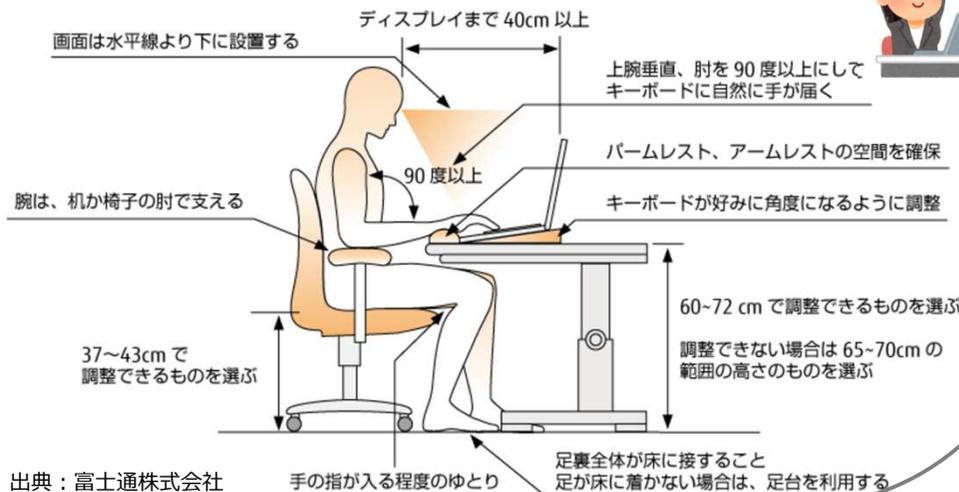
肩こりに加えて、腕~手の痛み・痺れや、動かしにくさなどの症状がある場合は、首や肩などの神経が圧迫されている可能性があります。整形外科を受診しましょう。

## 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

<https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>

- 1日の作業時間が長すぎないようにしましょう。
- 1時間以内で1サイクルとし、サイクルの間は10-15分の作業休止。サイクル中にも1、2回の小休止を取りましょう。

長時間同じ姿勢にならないよう適宜ストレッチをしたり、立ち上ったりしましょう。



出典：富士通株式会社