

# ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連  
資料提供：ティーベック株式会社

## 今月のテーマ『あなたの好感度をも左右する疲れ目』

元気なつもりなのに、「最近疲れてる?」「寝不足?」などと周囲の人から聞かれることはありませんか。そんな時は、自分では気付いていなくても、目が充血していたり、ショボショボと眠そうだったり、眉間にシワ、目の下にはクマができていたりするかもしれません。こんな「疲れ目」による状態は本人が辛いのはもちろんのこと、周囲の人にマイナスの印象を与えてしまいかねないでしょう。

多くの人にとって現代は、パソコンやタブレット、スマートフォンが必要不可欠なツールとなっています。さらにテレビやSNS、ゲーム、読書などで、気付かないうちに長時間にわたって目を酷使しています。その結果、疲れ目の症状となって現れてしまいます。

目は顔の印象と深く関わります。疲れ目の予防と対策で、目の負担を減らし、好感度も上げましょう。

### 日々の気遣いで疲れ目を予防し、早めのケアを

疲れ目は、目の水晶体の周りにある毛様体筋が疲労し、血行が悪くなった状態をいいます。パソコンやスマホなど、1つの画面を集中して見る時間が続くと、それだけ目を動かさない時間が長くなるために筋肉が緊張状態となり、血行が悪くなり疲労してしまいます。

#### 【疲れ目の予防法】

- ①長時間目を酷使する時は、定期的に遠くを見たり休憩を入れる
- ②メガネやコンタクトレンズは度が合っているかを定期的にチェックする
- ③首や肩への負担を減らすよう、背筋を伸ばして猫背にならないようにする
- ④ブルーベリーやほうれんそう、うなぎなど、ビタミンA、B群を含む食品を取る

### 【疲れ目へのケア】

- ①蒸しタオルなどでまぶたを温めて、目の周囲の血行を改善させる
- ②症状に合った目薬を小まめに差す
- ③目の周囲のマッサージや眼球体操（左右に動かすなど）のストレッチをする

### 疲れ目がさらに進むと「眼精疲労」に

疲れ目は多くの場合、上記の予防やケアをして、良質かつ十分な睡眠を取ることで改善します。しかし、それでも目の疲れや痛みの症状が残る場合は、眼精疲労が疑われます。放っておくと、慢性的な体調不良や視力低下、深刻なドライアイへと進んでしまう恐れがありますので、目の疲れがなかなか取れないという人は眼精疲労度をチェックしてみましょう。

### 【眼精疲労度セルフチェック】

- 目の奥が痛む
- 目の奥が熱い
- 目がかすむ
- まぶたがけいれんする
- 目の乾きを感じる
- 涙がよく出る
- 物が見えにくくなった
- 頭痛がある
- ひどい肩凝りに悩まされている
- 吐き気がする
- 目の中に異物が入っている感じがある
- パソコンの画面を見ていると眠気を感じる
- 目が赤い

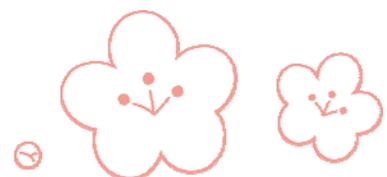
※1 つでも当てはまったら眼精疲労の可能性がありますが、目の使い過ぎ以外が原因の場合も考えられますので、症状が現れたら早めに眼科を受診しましょう。

### 急増している「スマホ老眼」にも注意を！

「老眼」とは本来、加齢に伴い目の調節機能が衰え、近くの物にピントが合いにくくなる状態です。しかし、最近ではスマホを多用する 20~30 代の若い世代に、「近くのピントが合いにくい」「夕方になると物が見づらい」といった老眼と同じ症状を訴える人が急増しています。

こうした症状はスマホ老眼と呼ばれ、近距離でスマホを長時間見ることにより目の筋肉の緊張状態が続き、老眼と同様にピントの調整が利かなくなる現象です。ほとんどが一過性のものですが、繰り返すうちに重篤化する可能性もあります。

スマホ老眼の症状が現れる前に、スマホを使用する際にも定期的に休憩を入れるなど、目をいたわる意識を持ちましょう。





「目は口ほどに物を言う」「目は心の鏡」など古くからのことわざがあるように、目は大切なコミュニケーションツールです。社会人に聞いたあるアンケートによると、第一印象を決める上で重要だと思う顔のパーツの第1位は目で、それぞれ1割にも満たない鼻や口、眉などに対し、約8割という圧倒的大差で選ばれたそうです。

パソコンの疲れ目によるショボショボの目元では、せっかく長時間かけて準備したイベントやプレゼンも、相手からの印象がマイナスになってしまいます。エネルギーにあふれる、爽やかな「目力」を維持するためにも、パソコンやスマホとの関係は、冷静に距離を置くことをお勧めします。

社会保険研究所©

