

# 「全身に影響する目の疲れ」

勤務時間中は会社のパソコン、移動中はスマホ画面、  
自宅でもゲームや動画をみたり・・・。  
1日の中でディスプレイを見ている時間がとても多くなっていますが  
それは目の疲れ以外にも全身の症状へつながっていきます。



## ◆目の疲れとは？

眼精疲労の症状には、目がショボショボする、チカチカする、ゴロゴロする、痛くなる、充血する、かすむ、乾く（ドライアイ）などがあります。

## ◆目の疲れは脳の疲れに直結する

目で見たものは、大脳皮質の視覚野という部位に視覚情報として送られます。脳に送られてくる情報の80～90%は視覚情報といわれ、脳の働きは「見る」ことに費やされています。そのため、目の疲れは脳の疲れにつながり、頭痛、肩こり、倦怠感、イライラといった症状を引き起こす場合があります。

## 在宅ワークで注目。VDT症候群

VDT症候群とは、パソコン作業などのVDT（Visual Display Terminals）機器を使用した長時間作業を原因として生じる心身の異常のこと。

### ●眼の症状

目の乾き（ドライアイ）、目の痛み、充血、視力の低下、目のかすみ、ものがぼやけて見えるなど。

### ●骨格筋症状

首や肩のこり、首・肩・腕の痛み、足・腰のだるさ、背中痛み、手指のしびれなど。

### ●精神・神経症状

頭痛、めまい、イライラ、食欲不振、不安感、抑うつ状態、睡眠障害など。

## パソコンを使う時の正しい環境

- パソコンの高さは画面上端と眼の高さが同じか、少し下になるように調整する。
- 画面からは40cm以上離れて作業する。
- 椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分にあてて、足裏全体を床につけた姿勢が基本。
- 作業1時間ごとに10～15分程度休憩をとる。

休憩時間は遠くの景色を眺めて目を休めたり、ストレッチで肩を回したりしましょう。

《厚生労働省 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より 令和3年》

# 目の疲れにおすすめのレシピ

## 焼きさばサンド

～目の視神経、毛様体筋の栄養ビタミンB1、B2が取れます～



目の構造の中で、水晶体を支えている「毛様体筋」と「視神経」に働くのがビタミンB1とB2です。筋肉疲労を解消し、視力低下を防ぎます。ビタミンB1とB2は動物性食品に多く、サンドするパンも小麦粉使用のパンより、全粒粉パンにするとビタミンB1が増えます。

## ブルーベリーヨーグルト

～網膜の栄養 アントシアニンが取れます～



網膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする働きがあります。アントシアニンはベリー系のフルーツに多く含まれています。

## 運動

昼休みは屋外にでて、晴れていれば日光にあたり、外の風にあたりましょう。植物に触れる、季節の花を目でみることもリラックスにつながります。



1時間作業をしたら10～15分の休憩。トイレに行く、ストレッチをするなど、慣れるまでルーティンで組んでみるとよいでしょう。



食事では不足してしまいそう・・・。そんな時はサプリメントもおすすめです。

## 期待される機能性成分 ○ビルベリー&カシス

アントシアニンを摂取したいけれども、ブルーベリー以外の食材はなかなか手に入りません。そんな時はサプリメントがおすすめです。アントシアニンが豊富な果実の成分だけを粒にしているので、余計な甘さもないので、カロリーを気にせず、必要な成分だけを摂取することができます。ベリー系の飲料や加工品が食べられない時、仕事の合間に1粒飲む習慣で、目と心身の健康を維持していきましょう。

## パソコン作業環境を見直してみましょう。

パソコン業務が日常の場合、多少の肩こりや眼精疲労、頭痛は「よくあること」で片付けていませんか？改めてディスプレイと目の距離を測ってみたところ、40cm以上保たれないことがわかりました。椅子の背もたれも使っていませんでした。仕事の作業効率が落ちる以外にも、うつ状態や睡眠障害など生活に支障をきたしてしまいます。仕事での姿勢に気をつけて、心身ともに良好でいきましょう。 管理栄養士：小森



ライター：管理栄養士 小森ちあき  
病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。  
参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典、日本医師会ホームページ 健康の森

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製