

# 若い人も心がけたい目のセルフケア

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

私たちの生活に欠かせなくなりつつあるパソコンやスマートフォン(スマホ)。近年の働きかたや生活習慣の変化により、パソコン等の画面を見る時間が増え、知らず知らずのうちに目を酷使していることが考えられます。

長時間、近くのものを見続けることは目にとって大きな負担であり、視力の低下を招くばかりか、首や肩のこり、頭痛など、全身への悪影響を引き起こすこともあります。「よくある症状」として放置し

ないで、上記のような症状があらわれたら、パソコン等から離れる時間を意識的につくるなど、目をいたわる行動を心がけましょう。1時間に1、2回、画面から目を離して10秒ほど遠くを眺めるのも効果的です。

なお、目に大きな異常を感じた場合は、緑内障やドライアイなど目の病気の可能性も考えられるので、眼科を受診しましょう。

## 原因はこれかも… (一例)



暗い部屋での  
スマホ操作



パソコンやスマホの  
画面と目が近すぎる



仕事中はパソコン、  
休憩中はスマホなど  
つねに画面を見続けている



度数の合わないメガネや  
コンタクトレンズを  
装着している

…など

## どうしたら予防できる? (一例)



画面と目の距離は  
30~40cm保つ



スマホを見ない時間を  
意識的につくる



まばたきの回数を増やす



メガネやコンタクトの  
度数を定期的に  
チェックする

…など