



# 2017 10

## 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



10月10日は「目の愛護デー」。目を大切にしていますか？

### 最近よく耳にする「スマホ老眼」大丈夫？特集

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

暑かった夏も終わり、秋がやってまいりました。紅葉の便りも聞かれるようになってきました。



皆さまはどのような秋を迎えていらっしゃいますか？食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…様々な秋の楽しみ方があります。つつい夜更かしをしてテレビやDVDを見てしまう…そんな方もいらっしゃるかもしれませんね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。そこで10月号は「目に関する特集」です。



現在社会では、仕事でパソコン、通勤途中はスマートフォン(スマホ)、家に帰ればテレビやゲームと、仕事でもプライベートでもディスプレイ画面を長時間見る機会が多くなり、「目」を酷使されていませんか？

#### 目の状態セルフチェックリスト

- 目が疲れやすい
- 目がショボショボ、ゴロゴロする
- 目が重たいと感じる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じる
- わけもなく涙が出ることもある
- 目が痛む
- 白っぽい目やにが出る
- 目に少し不快感がある
- 目がかゆい
- 目が赤くなりやすい
- まばたきが増えた
- ものが二重に見える

計 \_\_\_\_\_



当てはまる数が多いと  
**ドライアイ**かも？



最近では、「手元のピントが合わない」「書類の文字が見えにくい」など、高齢者と同じような症状を抱える人が年代を問わずに増えています。それは！「**スマホ老眼**」かも知れません。**スマホ老眼**の原因は、ずばり！目の疲れ。テレビやパソコンよりも小さなスマホ画面を近くで長時間見ていれば、目の負担が増します。

## スマホ老眼チェックリスト

- スマートフォン（スマホ）を1日に3時間以上操作している
- スマホの操作直後、画面から目を離すと、周囲の視界とピントが合わない
- 遠くを見ていた後に近くを見ると、ピントが合わない（目がかすむ）
- 近くを見ていた後に遠くを見ると、ピントが合わない（目がかすむ）
- 朝はよく見えていたスマホの画面が、夕方になると見えにくくなっている
- 以前は読めていたスマホの文字が、最近読み辛くなっている
- 原因はわからないが、肩や首のこり、頭痛などが以前よりひどくなっている

計 \_\_\_\_\_



pinca.jp - 3332231

**3つ以上当てはまると  
スマホ老眼の可能性**

スマホをやめて目を休めましょう！

ディスプレイ画面を長時間見続けると、何が悪いのでしょうか？ディスプレイ画面が発する光（ブルーライト）は、集中して見続けるには刺激が強いといわれており、また、一点を見続けることで、近くにピントを合わせる筋肉が疲労し、まばたきが少なくなります。その結果、眼精疲労を引き起こしてドライアイが進行するため、目のトラブルとなります。それに、加齢やストレス、夜型生活、エアコンによる乾燥、栄養の偏りなどが加わると、頭痛や肩こり、吐き気といった全身の不調へと発展します。目のトラブルは全身のトラブルにもつながっていきます。

### ☆目の健康を守る3つのポイント☆

#### ポイント1：長時間ディスプレイ画面を見続けない

1時間のうち10～15分は休憩をとり、ディスプレイを見ないようにする、遠くを眺めて目をリラックスさせるなどして対処しましょう！

#### ポイント2：目の乾燥を防ぐ

涙は目を保護する役割を担っています。  
意識的にまばたきをして涙でうるおしましょう！  
室内を加湿するのもよいかもしれません！  
人工涙液の使用もよいかもしれません。

#### ポイント3：規則正しい生活をする

昼夜を問わず、ディスプレイ画面からブルーライトを浴びていると、人間の体内時計が狂ってしまいます。最低でも6～7時間は睡眠時間を確保し、朝はしっかりと太陽の光を浴びましょう。就寝前にはディスプレイ画面を見ないように工夫し、夜勤勤務でない限り、夜に寝て朝に起きるという生活リズムを心がけましょう！

「目のピントが合わない」と感じたとき、3日間スマホをやめても改善されないときは、ホンモノの老眼の始まりです。眼科医に相談してみてください。

眼の健康を守りながら全身の健康も守り、  
**Let's enjoy Life!!**



＜ご質問・お問い合わせ先＞ 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オトセカイビル3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本、黄田 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>