

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第69回)

小まめなアイケアでテレワークによる目の不調を防ぐ

2021.03.12



テレワークや外出自粛でパソコンやタブレット端末、スマートフォンなどの使用時間が増えるに伴って、目の疲れを感じている人が増えているようです。目の不調は頭痛など別の不調を引き起こしたり、集中力の低下など仕事のパフォーマンスに悪影響を及ぼしたりします。パソコン操作やリモート会議で画面を注視する時間が増えた方は特に、健康習慣の1つとしてアイケアを加えましょう。

目をいたわるためにできること

目の疲労や不調の原因といえば、情報端末の画面から照射される「ブルーライト」を思い浮かべる人は少なくないでしょう。ブルーライトとは人間の目で認識できる光(可視光線)の1つで、380～495nm(ナノメートル)という短い波長かつ散乱しやすい光だと考えられています。太陽の光やLED照明よりも、パソコンやスマートフォンといったデジタルディスプレイのほうが光源から目の距離が近くなること、太陽光よりもLEDのほうがブルーライト比率が高くなることなどから目にかかる負担や影響が懸念され、ブルーライトをカットする保護シートやアイウェア商品が多く市場に出回っています。

しかしながら、人間が日常的に情報機器を使って仕事をしている、生活しているという状況はまだ歴史が浅く、ブルーライトが体内時計や睡眠に影響しているかの研究は途上にあります。(*1)

(*1)参考:ブルーライト研究会「ブルーライトは視力に影響しない」というネット等の報道について(2018年10月5日)
http://blue-light.biz/document_program/?p=481

目の負担や影響は、画面に集中している時間や、まばたきの回数、画面に向かう姿勢などとも関連があると考えられるため、ブルーライトカット商品を買えばそれでいいという問題ではありません。

昨年秋に、眼科医を対象に実施されたネット調査※で「実際に外出自粛やテレワークの増加により患者の症状に変化があったかどうか」を尋ねた項目がありました。この項目に寄せられた上位回答では、以下の3つの結果が得られています。

1位:モノがぼやけて見えると訴える患者が増えた(39.1%)

2位:著しい視力低下が見られる患者が増えた(38.4%)

3位:ドライアイ患者が増えた(38.0%)

※参考:株式会社アップビート「ブルーライトが及ぼす影響」に関する調査(有効調査人数:眼科医1028人、調査発表:2020年11月25日)

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000007.000049407.html>

これらのことから「新しい日常」において目を保護するための対策は、とりわけテレワーカーにとっては必須といえるでしょう。気になる人はブルーライトカット商品で目に入るブルーライトを抑えつつ、基本的なアイケアの対策として、以下のようなことが挙げられると思います。

- ・情報機器の設定などで画面の光量を下げる、背景をダークモードにする
- ・画面のギラつきや映り込みを防ぐ(グレアカット)
- ・作業画面と目との距離を一定に保つ
- ・長時間の画面注視を避ける
- ・目を休ませる習慣や、定期的に目薬をさす習慣をつくる

具体的な対策で、目の不調を防ぎましょう… 続きを読む