

疲れ目のケア

学生生活において、リモート授業やレポート作成などでパソコンやスマートフォンを使う機会が増えています。気付いたら一日中何らかの画面を見ているという人もいるかもしれません。そのため、目の疲れを自覚する機会も増えています。

目の疲れがひどくなると、頭痛や吐き気などの体の症状が出る場合があります。目の不快な症状がストレスとなって、イライラ感や、集中できなさ、気分の落ち込みなど、心の不調が生じることもあります。疲れ目のサインと、自分でできるケアを紹介します。

Q. パソコンやスマートフォンを使った後に、こんな症状はありませんか？

- ☐ 目が重い、痛い、ショボショボする
- ☐ 目がかすむ、目が乾いた感じがする
- ☐ まぶたがピクピクする
- ☐ まばたきが多くなる



【疲れ目のセルフケア】

1. ときどき目をパチパチさせて、意識的にまばたきしよう

集中しているとまばたきの回数が減って目が乾きがちです。まばたきして目を守りましょう。

2. 連続して画面を見るときは、ときどき遠くを見て目を休めよう

「30分画面を見たら、遠くを20秒見る」を目安に。

3. 首や肩のストレッチをしよう

同じ姿勢で身体が固まりがちのため、休憩時には首や肩を回して血行を良くしましょう。

4. こめかみなどを優しくマッサージしよう

目の周りの皮膚はデリケートです。強く押さえずさないように。

5. ホットパックを使って休憩しよう

温めると目のまわりの血行が良くなり、涙の蒸発を防ぐ油の分泌も良くなり楽になります。市販の温熱効果のあるアイマスクを使っても良いですし、蒸しタオル(*)をのせてもOKです。



*) 薄い生地 of 綿素材タオル（金属を含む糸の刺繍がないもの）をしっかりと濡らし、十分に水気を絞って電子レンジ600Wで1分間温める。熱いので取り出すときは気をつけて。気持ちいいくらいの温度に冷まして使います。

（参考：公益社団法人 日本眼科医会 HP）

いかがでしたか。目についての特集でしたが、目だけでなく、体はいろいろなサインを送っています。体からの不調のサインを見逃さず、こまめにケアすることが大切です。