

今どきの目は疲れがいっぱい

知りたい「目」の話



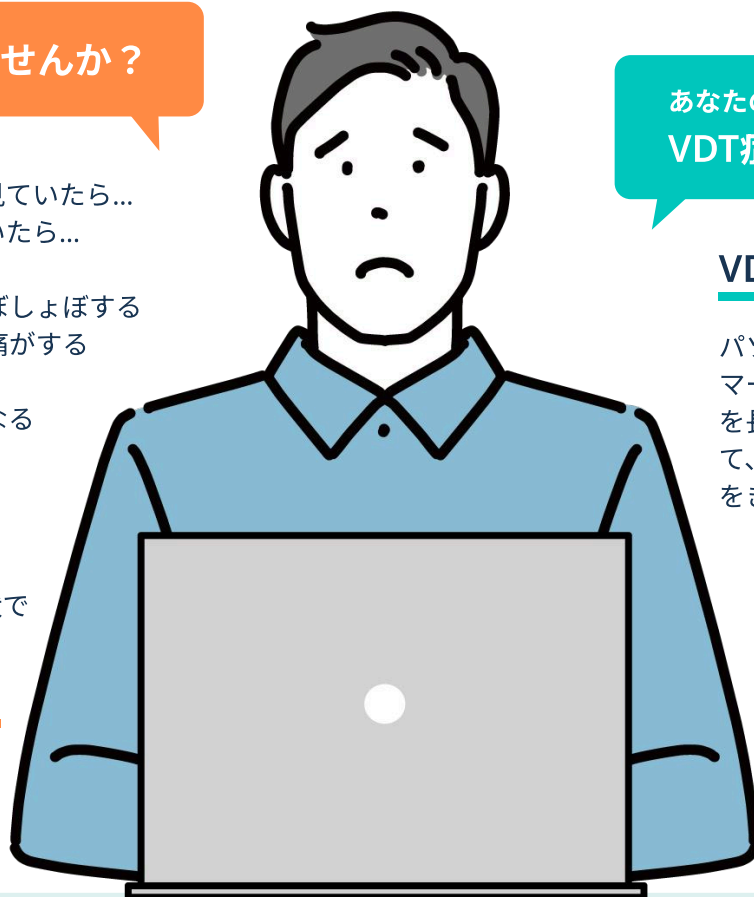
こんな症状ありませんか？

集中してパソコンを見ていたら...
スマホを長時間見ていたら...

- 目が疲れる、しょぼしょぼする
- 目の奥が痛く、頭痛がする
- 目が乾く気がする
- 近くが見えづらくなる
- まぶたが痙攣する
- 目が充血する

VDT作業の身体的症状で
1番多いのは、

目の疲れ・痛み



あなたの感じる目の疲れは...
VDT症候群の可能性！？

VDT症候群

パソコンやタブレット、スマートフォンなどでの作業を長時間続けることによって、心身にさまざまな不調をきたす健康障害のこと。



目の疲れの原因は

- 眼精疲労
- ドライアイ



実は原因は違う？

「眼精疲労」と「ドライアイ」の話

眼精疲労は、目の使いすぎが原因

ものを見る時にピントを合わせる目の筋肉
毛様体筋への過剰な負担によって起こる。

眼精疲労対策は、作業環境管理を！

- ・室内の**明暗の差**を少なくする
- ・作業は連続1時間以内とし、1時間ごとに**10~15分の休憩**を挟む
- ・作業距離に合わせた度数の眼鏡やコンタクトを使う



ドライアイは、目の表面の乾きが原因

「涙」の量や質の変化が原因。まばたきの回数が減って涙の量が減り、表面が乾くことで起こる。

ドライアイ対策は、健康管理から！

- ・目のマッサージは眼球を傷つけないように
- ・目を蒸したタオルなどで**温める**
- ・**適度な湿度**を保つ
(乾燥する冬は要注意)
- ・**十分な睡眠**をとる



いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生

付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。



02 体調不良時は無理せずに

いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策を継続しましょう。



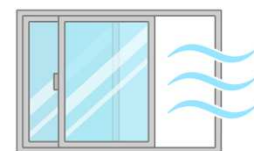
03 咳エチケット

マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。



04 換気をする

正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。



重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。

ストレスチェックの結果

10月実施したストレスチェックの結果は下記の通りです。

対象受検者数	有効受検者数		高ストレス者数	
119名	74名	62.2%	8名	10.8%

☆会社には知られたくない場合、相談電話やメール、直接面談できる支援窓口があります。

窓口URL：こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

☎ 027-212-7911



内閣感染症
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>