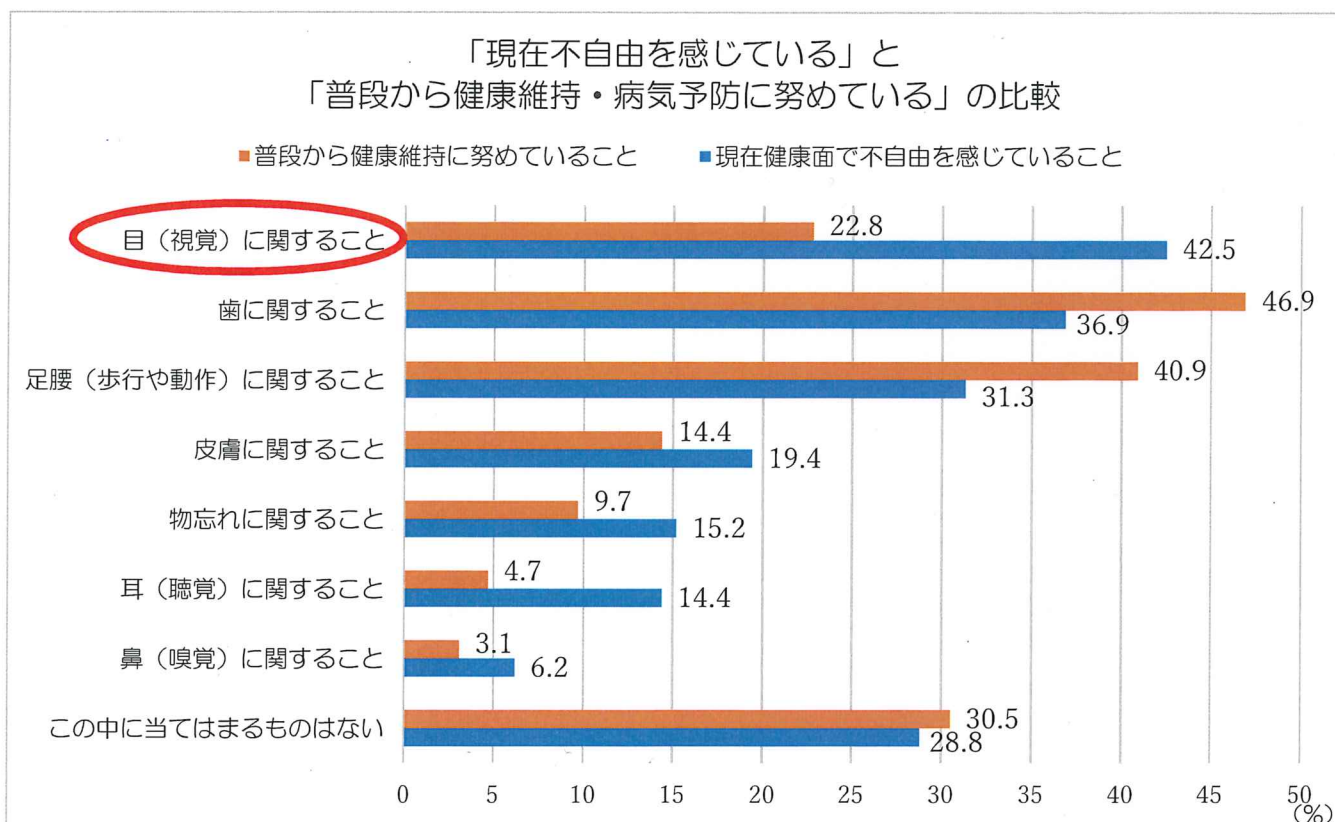


第22回 スマートフォンやパソコンによる眼精疲労



●はじめに

皆さんはご自身の目の健康について考えたことはありますか？日本眼科啓発会議が行った「目に関する意識調査（2024年6月）」によると、現在、健康面で不自由を感じていることは、「目（視覚）」が42.5%と最も高い数値でした。しかし、目（視覚）に対して、普段から健康維持に努めていると答えた割合は22.8%と低く、歯や足腰と比べて意識と行動の差が最も大きいことがわかりました。



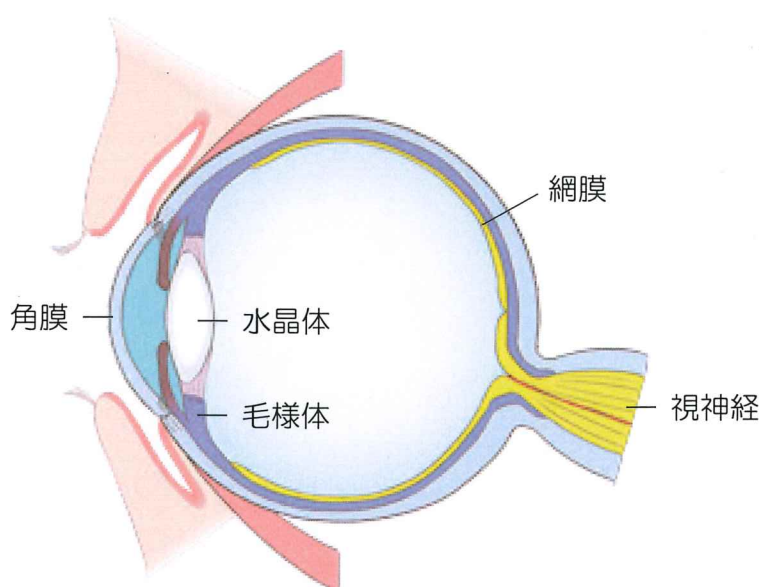
日本眼科啓発会議 目の健康に関する意識調査（2024）よりグラフを作成・加工

私自身、今まで目の健康を意識したことがありませんでしたが、最近スマートフォンの利用時間が増えたことによる目の疲れを感じたことをきっかけに、目の健康を意識するようになりました。令和6年度（2024年度）の総務省情報通信政策研究所の調査によると、スマートフォンの利用率は全年代で93.7%、年代別でも10～60代は90%以上と高い水準となっているように、スマートフォンなどの情報機器は私たちの生活にかかせないものとなってきています。そこで今回は、スマートフォンなどの情報機器を長時間使用すると起こりやすい眼精疲労についてご紹介します。

●目のしくみ

目はカメラと同じような構造をしています。目には角膜と水晶体という 2 枚のレンズがあり、フィルムにあたるのが網膜です。目から入った光は角膜、瞳孔、水晶体を通り目の奥にある網膜にあると、その情報が視神経を介して脳に伝わることで、私たちはものを見ることができています。

ピントを調節しているのが水晶体で、近くを見るときに水晶体は厚くなり、遠くを見るときは薄くなります。水晶体の厚みを調節しているのが水晶体の周りを囲む毛様体という組織で、この毛様体筋が伸びたり縮んだりすることでピントが調節されています。近くのものにピントを合わせ続けると毛様体筋が緊張した状態が続き、目に疲れが生じます。



●眼精疲労とは

眼精疲労は、目を使う作業を続けることにより、目の痛みやまぶしさなどの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が現れ、睡眠など休息をとっても十分に回復できなくなる状態をいいます。

眼精疲労の原因は、メガネやコンタクトの度が合っていないこと、ドライアイ、緑内障や白内障などの眼の病気によるものがあります。また風邪や生活習慣病、更年期障害や精神的ストレスといった一見すると目とは関係のない体の不調が眼精疲労を引き起こしていることもあるそうです。

そして現代社会では、パソコンやスマートフォンなどの情報機器を長時間使用することによる眼精疲労の症状が増えています。

●眼精疲労の症状

眼精疲労の目の症状は、画面にピントを合わせ続けることや画面を見続けることなどにより、目に負担がかかってしまうことが主な原因です。そして、眼精疲労は放っておくと目だけではなく、全身にも様々な症状が生じます。同じ姿勢を長く続けることにより血流が悪くなります。また目が疲れてピントが合いにくくなると、見るものに顔を近づけるために前傾姿勢になるが増えます。そのため首や肩の筋肉が緊張してしまうことで、首こりや肩こりを引き起こします。さらに自律神経が乱れることにより、首や肩だけではなく、頭痛やめまいなどの全身への症状にもつながります。

今回は眼精疲労の症状を目の症状・身体の症状・心の症状の3つに分けてご紹介します。



目の症状

- ・目の疲れ
- ・目の乾き（ドライアイ）
- ・充血
- ・目のかすみ
- ・視力の低下
- ・まぶしい
- ・目がショボショボする
- ・ものがぼやけて見える



身体の症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・首や肩のこり
- ・肩や腕、背中の痛み
- ・手指のしびれ
- ・足腰のだるさ



心の症状

- ・不安感がある
- ・イライラする
- ・食欲不振
- ・抑うつ状態
- ・よく眠れない

●情報機器作業による眼精疲労の予防と対策

スマートフォン、パソコンの使用による眼精疲労をはじめとした体の不調には使用時間を減らすことが一番ですが、今の時代簡単なことではありません。ご自身でできる予防と対策を大きく3つに分けてお伝えします。

①作業に適した環境を整えましょう

- キーボードやマウスは外付け機器を使い、自身の使いやすい位置へ調整して身体の負担を減らす
- 机は機器と書類を置ける広さを確保し、作業に適した高さにする
- 室内はできる限り明暗の対照が著しくないようにし、まぶしさを感じないようにする
- ディスプレイ画面と書類などを交互に見る場合は、画面と書類の明るさの差がなるべくないようにする
- 椅子に座る場合は、安定して座れて移動しやすいものにする
座面の高さや背もたれを調整できるものにするるとより良い
- 室内が乾燥していると目も乾燥しやすくなるため、加湿をする



②作業方法を工夫しましょう

- 連続作業時間は1時間にし、1時間たったら10-15分の休憩をする
- 作業中にも1-2分程度の小休憩をはさむと良い
- 画面の高さは目線がやや下向きになるように設置し、画面から目を40cm離す
- 深く腰掛けて、背もたれに当て、足の裏全体が床に接するような姿勢を心がける
- 太陽の光や照明が反射しにくい位置にディスプレイを置く、反射防止型のディスプレイも有効



③健康管理をしましょう

- 体操やストレッチなどの運動を取り入れて**身体の緊張をほぐす**
- 休憩中や作業後に**遠くを見る**、意識的に**まばたき**をする
- 必要に応じて、目の疲れをやわらげたり、目の乾燥を防いだりするための**点眼薬を使用**する
- 作業するとき使用する眼鏡、コンタクトレンズは適切なものを選ぶ
- 目の疲れや痛みなど、目に違和感がある場合は放っておかず、眼科を受診する



●おわりに

今回お伝えした予防と対策だけではなく、睡眠をしっかりとることや栄養バランスの良い食事をとることなどの基本的な生活習慣ももちろん大切です。皆さんもスマートフォンやパソコンの使用時間に気をつけながら、ご自身の目の健康のためにもぜひできることから取り組んでみてください。

●引用・参考文献

1. 厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署.
情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン
2. 日本眼科啓発会議. 目の健康に関する意識調査 (2024)
3. 総務省情報通信政策研究所.
令和6年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査
4. 栗原大智. 眼科専門医が教える最新知識 スマホ時代の目のメンテナンス.
高橋書店, 2025
5. 坪井隆. 目の疲れをとる本 眼精疲労を防ぐ・治す. 講談社, 2002
6. 公益社団法人日本眼科医会. 目についての健康情報.
<https://www.gankaikai.or.jp/health/index.html> (2026.4.6 参照)
7. 公益社団法人日本眼科学会. 目の病気.
<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/> (2026.4.6 参照)

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 田保千紘