

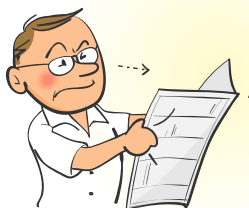
目をよく使う仕事

仕事上の姿勢や労働条件・職場環境などが原因で、体の一部に痛みが生じるなど、それぞれの職業には特有の症状がつきものです。
今回はコンピュータ操作、事務、組立・検査作業など「目をよく使う職業」の方々に特有の症状と原因、およびそれらの対策について考えてみました。



悩んでいませんか？ こんな症状 目をよく使う職業にみられる症状

ドライアイ 調節不全



コンピュータ画面などを長時間見続ける人に多い症状としては、涙の量が減り目の痛みや充血などが起こる「ドライアイ」や、目のピント合わせがスムーズにいかず、本や新聞が読み難くなったり、遠くのものに焦点が合いにくくなる「調節不全」が代表的です。

眼精疲労



目を使う仕事をする人に起こりやすい眼精疲労。仕事量に比較して疲れが著しく強いのが特徴で、休息しても十分回復せず、仕事をしないときでもかすみや眼痛、頭痛などが生じたり、肩こり、胃の不快感、全身のだるさなどが起こってきます。

腰 の痛み



目を使う仕事では、長時間ディスプレイを眺めるなど同じ姿勢を続けることが多いため、腰を悪くするケースもよくあります。腰部の血液循環が悪くなり、筋肉がこわばって周囲の神経を圧迫、これに運動不足や肥満などが重なるとさらに腰痛が出やすくなります。

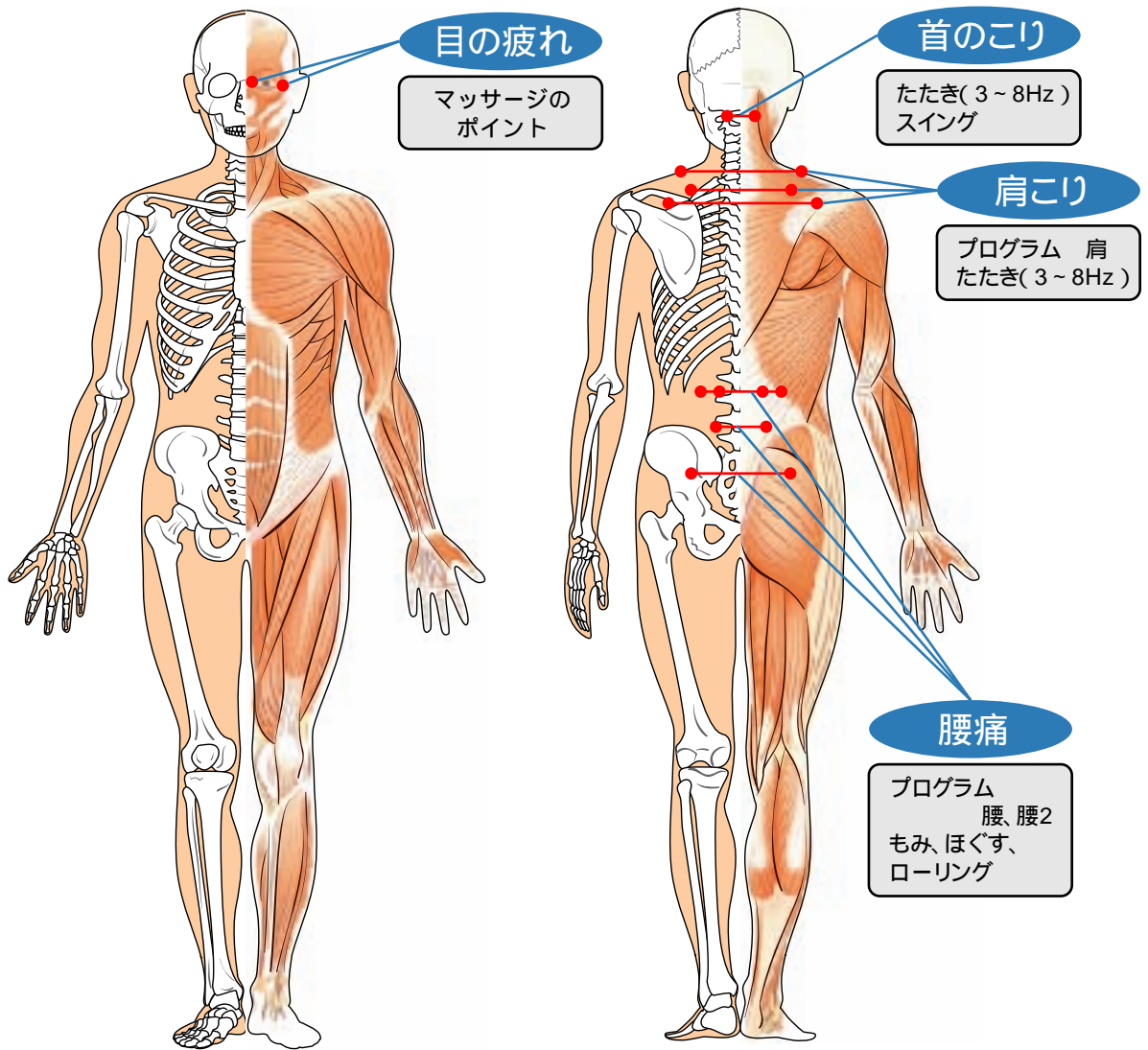
肩こり 頭痛



長時間パソコンに向かうと目の疲れだけでなく、首や肩のこりや頭痛が連動して起こりがち。メガネやコンタクトなどが合わない、あるいは目の調節不全などでしっかり見ようとして無理な姿勢をとることで、肩こりが起こるケースもあります。

ヨリ・痛みに効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



作業姿勢に 注意しましょう。

パソコン操作や読み書きの時の姿勢が悪いと、目が疲れやすくなったり、首や肩に負担がかかって肩こりを起こしやすくなります。机や椅子の高さを調節し、常に無理のない姿勢を心がけるようにしましょう。



日常生活の中でできる 目の痛み・ 疲れの予防

適度に目を 休ませるように。

姿勢や明るさに気をつけていても、根をつめて何時間も続けて作業をすると目に大きな負担がかかります。1時間ごとに10分程度目を休めると、目の負担が大きく違ってきます。



机の上の明るさに注意

机の上の明るさも目に大きく影響します。暗すぎる照明はもちろん目に悪い影響を与えますが、かといって直射日光の下など明るすぎる場所での読み書きも目に悪影響が出ます。



休憩中は遠くを眺めよう。

昔からよく言われるように遠くの山や景色などを眺めることは目にとってよい休養になります。このとき精神的にもぼんやりできると、目を休めるだけでなく精神的にもよい効果があります。

