



健康一口メモ



～眼精疲労について～

2026年6月

頑張っているあなた、あなたの目も頑張っています。

情報社会といわれる今、パソコン・スマートフォン等で目を酷使う時間がついつい長くなっているのではないのでしょうか。

40代以上の方を対象とした「目の健康に関する意識調査（2024）」では、多くの方が目に不調を感じながらも、目の健康維持や眼科への受診などの行動には移せていないことがわかりました。

今回は働く世代に多い、目の不調「眼精疲労」についてお伝えします。

眼精疲労とは

1. 症状 …こんな症状はありませんか？

目の症状



目が疲れる



ぼやける・かすむ



目の痛み



まぶしい



充血

他にも、目が乾く・涙がでる・眼が重い・しょぼしょぼするなど

からだの症状



肩や首のこり



頭痛



めまい



吐き気



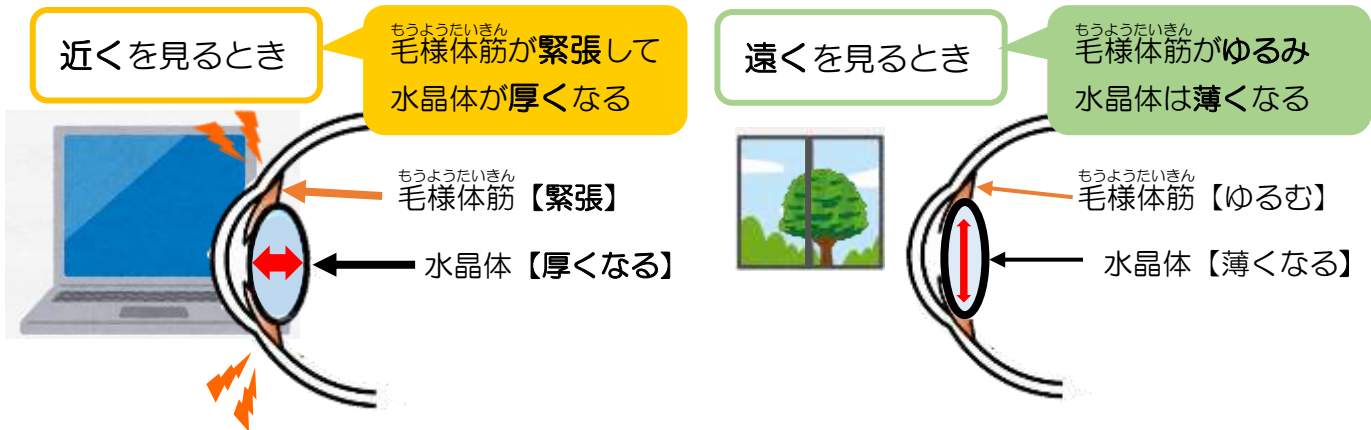
これらの症状は眼精疲労のせいかもしれません



眼精疲労とは、目を使いすぎることによって、目の症状だけでなく全身にも症状を感じるようになり、休息や睡眠をとっても十分に回復しない状態のことを言います。

2. 原因

① 目の使いすぎ



⇒ 目は、カメラのレンズの役割をしている水晶体の厚さを変えることで、ピントの調節をしています。この厚さの調節は、毛様体筋が担っています。

近くを長時間見続けると、ピントを調節する毛様体筋の緊張状態が続き、疲労が蓄積します。

② 環境

- ・室内照明が明るすぎる、または暗すぎる。
- ・デジタル機器の輝度が明るすぎる、または暗すぎる。
- ・机やイスの高さ、モニターやキーボード・マウスなどの位置が調整できず、長時間同じ姿勢になっている。



③ 合わないメガネの使用

- ・視力の低下により、度数の合わないメガネやコンタクトレンズを使用している。



④ 目の病気

- ・緑内障、白内障、斜視、斜位、眼瞼下垂、ドライアイなどの目の病気。

⑤ 目以外の病気やストレス

- ・自律神経失調症、更年期障害、虫歯や歯周病、アレルギー性鼻炎、風邪などの目以外の病気。
- ・精神的なストレスなど。

3. 対策と予防

こまめに休憩をとりましょう

- 連続してディスプレイを見続ける時間は **1 時間以内**にしましょう。
- 次の作業までは **10～15 分**あけ、その間は他の作業を行ったり、遠くの景色を眺めたり、ストレッチ運動を行ったりし、目を休めましょう。
- 作業中も **1～2 回**、**1～2 分間**の小休止をとりましょう。



作業環境や姿勢を整えましょう

- 室内の照明は明るすぎず、暗すぎないようにしましょう。
- ディスプレイと目の間隔は、**40 cm以上**とり、画面の上端は目の高さか、少し下になるようにしましょう。
- ディスプレイの輝度は明るすぎず、暗すぎないように調整しましょう。コントラストや文字の大きさも、見やすく調整しましょう。
- イスの高さを調節し、背もたれに背をつけて椅子に深く座りましょう。



目の不調は自己判断せずに、眼科を受診しましょう

- 仕事でメガネやコンタクトレンズを使用する場合は、仕事内容を眼科医に伝え、仕事内容に適した度数の処方をしてもらいましょう。また定期的に眼科でレンズの度数がまっているかを確認しましょう。
- 目の疲れかな？と思っていても、実は目の病気が隠れていることがあります。目の不調が続く場合は、早めに眼科を受診しましょう。



<参考> 日本眼科啓発会議 アイフレイル公式サイト <https://www.eye-frail.jp/research/>
一般財団法人 日本予防医学協会 <https://www.jp1960.org/kawara/01/202210.html>
公益財団法人 日本眼科学会 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3.html
公益社団法人 日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp/press/> 「はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック」
厚生労働省 「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」