

スマホやテレビで、 目が疲れて いませんか？

シニアのための「目」の健康教室



最近、こんな症状は ありませんか？



☐ 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

☐ まぶたがピクピク
けいれんする

☐ 目が赤く 充血する
アップ

ひとつでも当てはまる方は、目のSOSかもしれません！

「目の疲れ」には、実は2つの原因があります



原因①：ピント調節の疲れ

【眼精疲労】



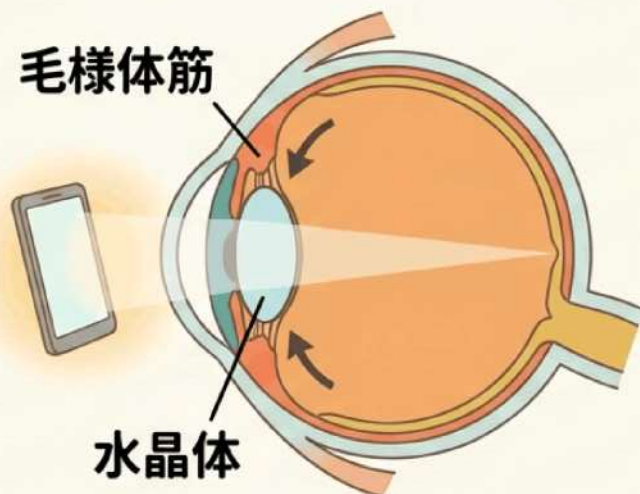
原因②：目の表面の渇き

【ドライアイ】



似ていますが、それぞれ対策が違います。
一つずつ見ていきましょう！

原因①「眼精疲労」：目の筋肉の使いすぎ



近くを見続けると、ピントを合わせる筋肉（毛様体筋）がずっと緊張した状態になり、コリ固まってしまいます。

シニア世代は特に注意！

「老眼」や「合わない老眼鏡」を使い続けていると、目に無理なピント合わせを強いることになり、筋肉をさらに酷使してしまいます。

原因②「ドライアイ」：まばたき不足による乾燥

スマホやテレビをじっと見つめていると、まばたきの回数が半分以上に激減し、涙が蒸を発してしまいます。

正常な目

まばたき 10～20回/分



乾いた目

まばたき激減 5～10回/分

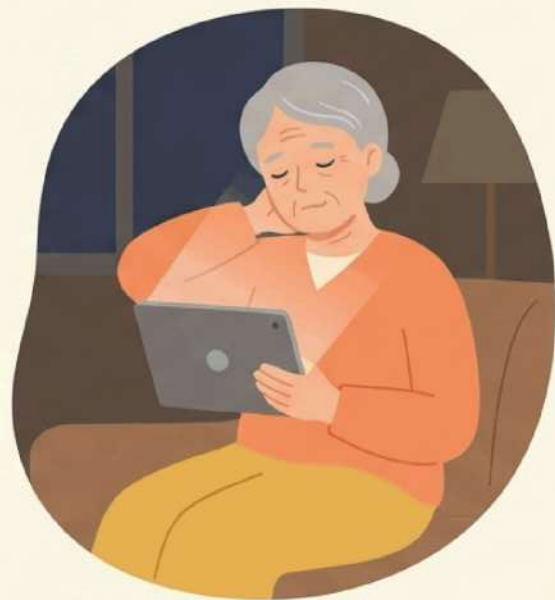


隠れドライアイのサイン

- ・目がかすむ
- ・風に当たると涙がボロボロ出る
- ・異物感がありコロコロする

当てはまったら要注意！目の負担になるNG習慣

- ✕ 夜、暗い寝室でベッドに寝転がりながらスマホを見る
- ✕ テレビやスマホの画面と、顔の距離がとても近い
- ✕ 部屋のカーテンを閉めたまま、遠くの景色をあまり見ない
- ✕ 昔作った眼鏡や、見えにくいコンタクトレンズを我慢して使っている
- ✕ 毎日、睡眠不足だと感じる



今日からできる！目を守るやさしい生活習慣



画面の工夫

スマホの文字サイズ（フォント）を大きくし、無理なく読める設定にしましょう。



こまめな休憩

1時間画面を見たら、10～15分は遠くの景色を見て目を休ませましょう。



部屋の環境

エアコンの風が直接顔に当たらないようにし、部屋の湿度を保ちましょう。

ドライアイ対策の特効薬：目をじんわり温めよう
蒸しタオルなどで目の周りを温めるのが
とても効果的です。



なぜ温めるといいの？

- まぶたの縁には「マイボーム腺」という小さな油の分泌腺があります。
- 温めることでこの油が溶け出し、涙の表面を覆って水分の蒸発を防いでくれます！

【重要】絶対にやってはいけないこと



**眼球を上から強くマッサージ
しないでください！**

目が疲れると、つい指で眼球をギュッと押してしまいたくなりますが、これは大変危険なNG行為です。シニア世代のデリケートな目は、強い圧迫によって「網膜剥離」などの重大な目の病気を招く危険があります。

健やかな目で、毎日の生活を楽しみましょう

**「ただの疲れ目」「老眼だから」と放置せず、
生活習慣を見直してみましょう。**



最後に大切なこと

100円ショップの老眼鏡などで自己判断せずに、目に不調を感じたら【眼科】へ行きましょう。自分の作業距離にピタリと合った処方メガネを作ることが、一番の疲れ目対策です！