

## 健康一口メモ リモートワークにおける目の健康

2回目の緊急事態宣言が発令され、リモートワークの採用が恒常的になってまいりました。朝から晩までモニターに向かっていると、目の疲れや物の見えにくさを感じるが多くなっています。今回は目の健康についてまとめてみました。

VDT (Visual Display Terminals)症候群という概念をご存知かと思えます。VDTを使用した長時間作業が原因でおこる心身の異常ですが、特に目の疲れ、頭痛、腰痛、肩こりが多く見られます。いずれの症状も「筋肉の過緊張」「血管収縮に伴う血流不足」が原因です。

ストレッチやリラクゼーションが有用ですが、今回は目の体操をご紹介します。

- 1) 目を大きく開く、強く閉じる (各3秒ずつ)
- 2) 多くと近くを交互に見る (各3秒ずつ)
- 3) 目を閉じて眼球をぐるぐる回す (右回し3回、左回し3回)
- 4) 目を閉じて両手の人差し指中指薬指を眼球の上縁に当て、なぞるように軽く押す
- 5) 両腕を上には伸ばし、大きく口を開け、あくびをする

### 目薬

目薬には必ず防腐剤が入っています。一日に何度も目薬を使うとまぶたの縁が炎症を起こして色素沈着したり、痒くなったりします。目が乾いたときはあくびをしてみましょう。どうしても目薬を使いたい方は眼科でドライアイ用の点眼薬 (ヒアレインミニ) を処方してもらいましょう (当院にもあります)。

### おまけ (花粉症の眼症状)

花粉症では粘膜の炎症により

- 1) 瞼の縁 (特に目尻) のかゆみ、痛み (眼瞼縁炎、眼瞼皮膚炎)
- 2) 白目の充血および目やに (結膜炎)
- 3) 涙がたまる (涙小管炎)
- 4) ずっと目がゴロゴロする (濾胞性結膜炎、瞼の裏側に水ぶくれができる)

上記症状が見られたときは要受診です。ステロイドの点眼を行うことで治ります。

炎症が強いときは抗生物質も必要です。

予防としては

- 1) コンタクトレンズを外し眼鏡にする
- 2) 瞬き、あくびをして涙の分泌を促す
- 3) 絶対に乾いた手で目をこすらない (流水で洗う)
- 4) 抗ヒスタミン薬又はステロイド点鼻を定期的使用する (点鼻薬の成分が涙小管を<sup>・</sup>通<sup>・</sup>って目の炎症も抑えます、基本的に花粉症の症状はステロイド点鼻のみでOKです)

繰り返しになりますが、**抗ヒスタミン点眼は無効です**。まぶたの炎症を惹起し、目の痒みを助長させます。

以上です。

