

Q 眼精疲労の治療、予防法を教えてください。

A まず角膜の障害や緑内障などの目の病気がないかどうかの検査をはじめ、内科的・脳外科的あるいは精神的な病気についての検査も必要です。
 治療は原因となる疾患の治療が基本となりますが、遠視や乱視などの目の調節異常が原因の場合は、正しく合わせた眼鏡やコンタクトレンズが必要になります。度数の合っていないものは、かえって眼精疲労の原因になることがあります。他に治療薬としてビタミンB群の点眼薬や内服薬なども用いることがあります。
 パソコンを使った長時間の作業による眼精疲労(テクノストレス眼症*)の予防には、次のことをこころがけましょう。

パソコンによる眼精疲労を予防するために…

▶ 目と画面、目と原稿の距離を同じにする

▶ 照明が画面に映り込まないようにする

▶ 肘をほぼ90°に保つ

▶ 1時間に10~15分の休憩をとる

▶ 画面は目の位置より下に置く

▶ 椅子は足裏全体が床に着く高さに調節する



*テクノストレス眼症：VDT(Visual Display Terminal, 表示装置)症候群ともいう。

VDT機器を用いて同じ姿勢で作業を長時間続けることにより、目や心身に起こる異常の総称。