

# 目の健康

## パソコン作業で眼に疲れ イライラ、抑うつ状態も

VDT症候群（眼精疲労）とは、パソコンなどのディスプレイを使った長時間作業により、目の疲れや痛み、かすみといった眼の症状や、肩が凝る、首や腕が痛む、だるい、イライラする、不安感がつける、抑うつ状態になるなど多彩な症状が出る病気です。問診と、必要に応じてほかの病気を除外するための検査で診断します。

治療には、眼に潤いを与えるドライアイの点眼薬のほか、体や眼の緊張をほぐす点眼薬や飲み薬などが用いられることがあります。また、予防が非常に重要で、適度な休憩を取ることで、ときどき体を動かすこと、眼や腰などに負担が少ないパソ

コンや机など作業環境を整えること、ブルーライトをカットすること、度数の合っているメガネやコンタクトレンズを用いることなどを心がけます。

新型コロナウイルス感染症予防のため、パソコン画面やスマホ画面を見る機会が増え、さらに外出ができず運動不足になるなど、VDT症候群になりやすい状況です。病院の受診も控えたい昨今、まずは生活習慣の改善を試してみましよう。それでも治らない場合は、眼の症状が強ければ眼科、それ以外の症状が強ければ一般内科クリニックを受診して相談しましょう。

### 日常生活の習慣の改善で予防

- ディスプレイの距離や高さを調節する
- ブルーライトをカットする
- こまめに休憩を取る
- ときどき体を動かす
- メガネやコンタクトレンズの度を調整する
- 長時間のゲームやスマートフォン操作を避ける

### 宮久保 純子 先生 プロフィール

昭和53年群馬大学医学部卒業、同大附属病院眼科、前橋赤十字病院眼科、前橋協立病院眼科勤務、平成5年宮久保眼科開業 ■ 専門分野 / 涙疾患、眼瞼疾患、白内障、小児、日本眼科学会認定眼科専門医、日本眼科手術学会員

