



WELLNESS LETTER

2025.10.1

眼の疲れを撃退！眼精疲労の原因と効果的なケア方法



眼の疲れや痛みを感じたことはありますか？現代の生活環境では、私たちはパソコンやスマートフォン、タブレットなどの画面を注視する時間が圧倒的に増えており、その影響で多くの人が眼精疲労に悩まされています。眼精疲労は単なる目の疲れだけではなく、集中力の低下や肩こり、頭痛など、私たちの生活全体に影響を及ぼすこともあります。

自分の目の状態をチェックしよう

チェックが
沢山ついた人
は要注意！

- 最近よく眼の疲れを感じるようになった
- 眼が充血している
- まぶたが時々けいれんする
- 夕方になると、かすんで見えにくくなる
- いつも首や肩こりに悩まされている
- 眼のかわきを感じることが多くなった
- 外がまぶしく感じる
- まぶたが重く感じることが多い

眼精疲労の原因とは？

- ・ 眼の使いすぎ(PCやスマートフォン)
- ・ ブルーライトの影響
- ・ 部屋の乾燥
- ・ 眼に風があたる
- ・ 眼鏡やコンタクトレンズが合っていない
- ・ ストレス



眼精疲労の症状とは？

- ・ 疲れる、ぼやける
- ・ 痛い、充血する
- ・ しょぼしょぼする
- ・ 眩しい
- ・ 集中力低下
- ・ 肩こり
- ・ 疲労感
- ・ 頭痛



眼精疲労の解消法

20-20-20ルール

20分に1回、20秒間、20フィート(6m)離れたところをみる、という方法です。遠くをみて目を休ませましょう。



蒸しタオルで温める

蒸しタオルを目に当てて温めると、目の血行が促進され、疲れが軽減されます。



姿勢改善

姿勢が悪くなるとPCと眼の距離が近くなるため、適切な距離を保つようにしましょう。



目に良い食事

眼の健康に良いとされる、ビタミンAやビタミンBをとりましょう。

