

コロナ禍によって、 目の疲れ・悩みが急増中！？

新型コロナウイルス感染拡大の対策として外出自粛、テレワークが求められています。私たちはかつて経験したがことが無いほど、近くを見る時間が増加しています。三大要因と言われているのが、「スマホ使用時間の増加」、「PC使用時間の増加」、「動画配信サービスを観る時間の増加」となっています。その結果、この2年で目や体の不調を訴える人が急増していると言われています。今回はコロナ禍におけるアイケアについてお話ししましょう。

福田 嗣幸先生 (株式会社 日本予防医学研究所 主任研究員)



◆「IT眼症」「VDT症候群」って何？

「IT眼症」とは、IT機器を長時間あるいは不適切に使用することで生じる目の病気と、その状態が引き金となって発症する全身症状のことです。「VDT (Visual Display Terminal) 症候群」「テクノストレス眼症」とも呼ばれます。VDTとはパソコンやテレビなどのディスプレイを指します。「IT眼症」には、目の疲れ、充血、ドライアイ、頭痛、首・肩・腕・手・腰の痛みや疲れなどの症状、そして不安感やイライラなどの精神症状も含まれます。

何が原因で「IT眼症」が発病するのでしょうか。パソコンによる目の疲れの主な原因は、「ブルーライト」「画面にずっとピントを合わせ続けることによる疲れ」、そして「ドライアイ」です。加えてパソコンを使っているときは長時間同じ姿勢をとり続ける、ということも「IT眼症」の原因になっています。

◆普段から気をつけること！

- ①一時間に10～15分は休憩をとり、目を休めましょう。
- ②首、手、肩を適度に動かしてストレッチを行い、緊張をほぐしましょう。
- ③眼鏡やコンタクトレンズは度数の合ったものを使いましょう。

④ディスプレイとの距離は50cm以上とりましょう。

⑤ブルーライトカットの眼鏡をかけるのもよいです。

この他にも、ちょっとしたことですが、スマートフォンやタブレットなどの端末を、縦ではなく横向きを使うだけでも、文字の大きさなどが大きく表示されるので、目の健康にとってはいいということです。

◆ブルーライトとの関係性

ブルーライトとは、目や体に不調を引き起こす危険性の高い光の事です。「IT眼症」の主な原因はブルーライトにあるとも言われています。このブルーライトからの目の防御機能の主役が黄斑部の黄色い色素成分である、ルテイン、ゼアキサンチンです。カロテノイドの一つであるルテインには抗酸化作用があり、光のエネルギーで発生する活性酸素によるダメージから目を守ってくれる機能がもともとあります。それに加えてルテインはブルーライトを効率よく吸収し、無力化する性質もあるのです。すなわちルテインは、ブルーライトに囲まれて生活する現代人の目を守るために、必須の栄養素ということが出来ます。しかし、

残念ながら私たちの身体で作ることが出来ないで、食事から補給するしか方法はないのですが、なかなか摂りづらい成分でもあります。ルテインは、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれますが、ルテインの一日の目安量といわれている10mgを摂るには、ほうれん草で約150gになります。毎日となるとかなり厳しいですね。そんな時に重宝なのがサプリメントです。一日10mg以上(コロナ禍において、個人的には20mg以上が理想だと思います)のルテインを今の食生活にプラスしましょう。

◆新しい生活様式の中で

新型コロナウイルスがいつ終息するのかいまだに見通しは立っていません。新しい生活様式を余儀なくされているなかで、健康を維持していくためには、一人一人の意識を高めていく事が大切だと思います。

正しい情報のもと、ブルーベリー、ルテインなどのサプリメントを毎日の生活に役立ててください。目の健康に関しては大人以上に大きな影響を受けている子供たちの健康を守るのも私たち大人の役目です。将来のためにも、子どもたちの目にも普段以上に気を配っておく必要がありますね！