



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、昨年度よりオンライン授業が導入されるようになりました。パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器を使う機会が増え、使用時間が長くなることで、目への負担も大きくなり視力低下の原因となる事があります。また視力の変化に伴いコンタクトレンズや眼鏡の度数が合っていない場合もあるかもしれません。この機会に目の健康について考えてみましょう。

## 視力が低下する行動とは？

- パソコンやスマートフォンを長時間使用する。
- 至近距離でパソコンやスマートフォンを見る。
- 度数が合わないコンタクトレンズや眼鏡を使用する。など



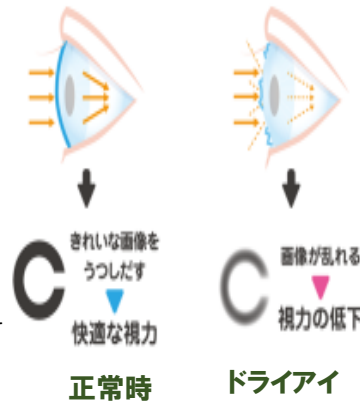
## 視力低下の原因・症状

### ドライアイ

パソコンやスマートフォンを長時間使用し画面をみつめる時間が長くなると、まばたきの回数が減って涙が目の表面から蒸発しやすくなり、目が乾いてドライアイになります。

また、角膜をケアしている涙の成分が不足するの目にはよくありません。

\***ドライアイ**：目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気。目の表面に傷を伴う事があります。ドライアイによる視力低下は治療によって回復が見込まれることがあります。目の乾きや見えづらさを感じたら専門医へ相談しましょう。



### ドライアイの予防法

意識的にまばたき



加湿



目薬



目薬にはさまざまなタイプのものがあります。  
長期間使用の際は専門医へ相談しましょう。

## 眼精疲労

視作業（目を使う作業）を続けることにより、眼痛・眼のかすみなどの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状が出現し、休憩や睡眠をとっても十分に回復しない状態を眼精疲労といいます。

### 眼精疲労の主な症状

[眼精疲労の主な症状]



### 眼精疲労の予防法

- パソコンと適切な距離を保つ。
- 室内の照明の工夫や画面に光が差し込まないような工夫。（カーテンの使用）
- 適度な休息。
- 眼球体操：眼を見開いて、眼球を大きく回します。  
右回り、左回りをそれぞれ数回行いましょう。
- まぶたを温める：まぶたの血行をスムーズにします。



### 度数が合わないコンタクトレンズや眼鏡・・・

度数が合わないコンタクトレンズや眼鏡を使用していると、無理にピントを合わせようとして負担がかかり、眼精疲労や視力低下の原因となる事もあります。毎年、大学で行われる定期健康診断（視力検査）を受診し、定期的に目の状態を確認しましょう。