株式会社ISEIKAI
産業保健・健康管理事業部

眼について

パソコン作業やスマートフォンの使用が増える現代、目を酷使する時間は年々長くなっています。目を酷使することで眼精疲労やドライアイに繋がり、いずれアイフレイルにも繋がる可能性もあります。
今回は、これら3つについて見ていきましょう。



■眼精疲労(目の疲れ)とドライアイ(涙の病気)について

	眼精疲労(目の疲れ)	ドライアイ(涙の病気)
定義	視作業（眼を使う仕事）を続けることにより、下記症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態。	涙には、目の表面に広がって崩れない性質があるが、その性質が失われ、崩れやすくなり、目の不快感や見えにくさを生じる病気。日本で2200万人もの患者さんがいるといわれ、さらに増加しつつある。
症状	眼痛・眼のかすみ・まぶしさ・充血 全身症状：頭痛・肩こり・吐き気	目の渇き・かすみ・疲れ・痛み、目が赤い、目がゴロゴロする、涙が出る・目ヤニがでる、まぶしい
原因	・度の合わない眼鏡を使用 ・老視（老眼）の初期などで無理な近業作業を行った場合 ・緑内障や白内障、ドライアイ ・最近は、特にパソコンやスマートフォンなどを使用する機会の増加 ・その他、全身疾患に伴うもの・心因性のもの・環境によるもの等多岐にわたる 	・加齢(加齢で、涙の量や性質が低下) ・女性　・喫煙 ・ライフスタイル(長時間画面を見る) ・生活環境(低湿度、エアコン下、送風) ・コンタクトレンズ装用 ・飲み薬（涙の分泌を減らす作用のある飲み薬) ・目薬(防腐剤など) ・涙の油を作るマイボーム腺の病気、 ・全身の病気（涙腺が免疫の作用で傷つくシェーグレン症候群や関節リウマチなどの膠原病)など
治療	原因を特定し、それが発見されれば排除することが必要。 眼鏡が合わない場合は作り直したり、目の病気が発見されれば治療したりなど。 パソコンやスマートフォンを使用する機会の多い人は、適度な休息を取りながら行うことが非常に大切。 眼精疲労に特効薬はないが、ビタミン剤の配合された点眼薬や内服薬が有効である場合がある。	軽い症状は、市販の目薬でも改善できますが、眼科では、涙の不足成分を補う目薬、目の炎症を抑える目薬、涙点に栓(涙点プラグ）をして涙をためる治療などで改善を目指す。 画面を見る作業やコンタクトレンズの装用を減らしたり、エアコンを調整したり、加湿器を使うことも効果があります。 ※慢性的な目の不快感や見えにくさを生じて生活の質を低下させる病気ですが、治療も進歩してきていますので、症状が強ければ眼科を受診しましょう。

■アイフレイル（視機能の衰え）とは



『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』が「アイフレイル」です。40 代後半以降、加齢とともに眼球は構造的にも機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでてきます。

最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると、回復は難しくなります。成人の視覚障害の原因となる主な疾患は、緑内障、糖尿病網膜症、変性近視、黄斑変性、白内障などでこの５つで全体の 3/4 を占めています。これらに共通するのは、病気になってすぐに見えにくくなるわけではなく、発症してから 10 年あるいは 20 年の期間を経て徐々に進行していくことです。最悪の場合失明にも繋がります。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

■アイフレイルチェックリスト

- □目が疲れやすくなった
- □夕方になると見にくくなることが増えた
- □新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- □食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- □眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- □まぶしく感じやすくなった
- □はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- □まっすぐの線が波打って見えることがある
- □段差や階段が危ないと感じたことがある
- □信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが 0 の人は…
あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

チェックが 1 つの人は…
目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

チェックが2つ以上の人は…
アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。

目の疲れや乾きは、小さな不調のようでいて、全身の健康とも深く関わっています。
日々の目のケアを意識し、目の健康を守りましょう。



イメージキャラクター
ウータンちゃん

【参考文献】 公益財団法人　日本眼科医会：https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=26
公益財団法人　日本眼科医会：https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=9
公益財団法人　日本眼科医会：https://www.gankaikai.or.jp/health/64/index.html
日本眼科啓発会議　アイフレイル啓発公式サイト：https://www.eye-frail.jp/about/

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）

株式会社 ISEIKAI