

もはや国民病!“慢性目疲れ”適切にケアを行えていない人7割!

“目の疲れ”による自律神経の乱れが仕事のパフォーマンス低下を引き起こす!?
疲れを感じたらその場で対策!「目のプチエステ」で「血めぐり力」アップが解消の秘訣!

監修: 後藤眼科医院 院長/慶應義塾大学医学部 眼科非常勤講師 後藤英樹先生

「血めぐり研究会 supported by Kao」が、2013年9月に首都圏在住の20~50代の有職者男女400名を対象に実施した調査(※)によると、**4割以上の方が、常に“目の疲れ”を感じていると回答しています。**【グラフ①】更に“目の疲れ”を感じているにも関わらず、約半数の方が何の対処も行わ

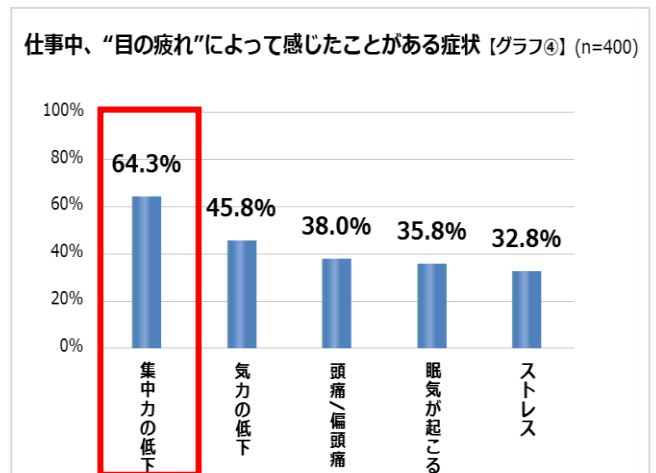
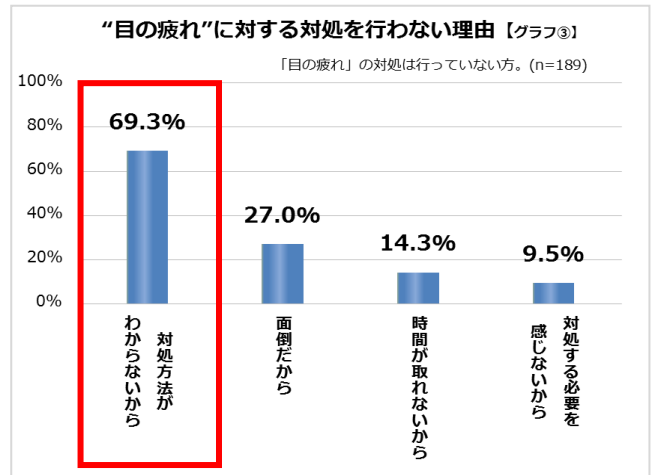
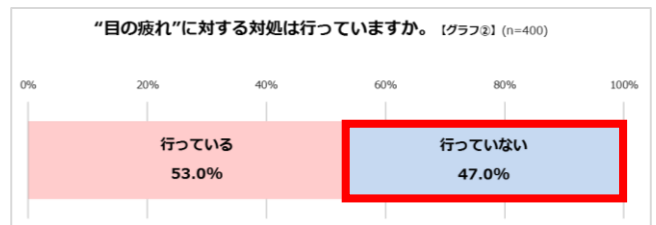
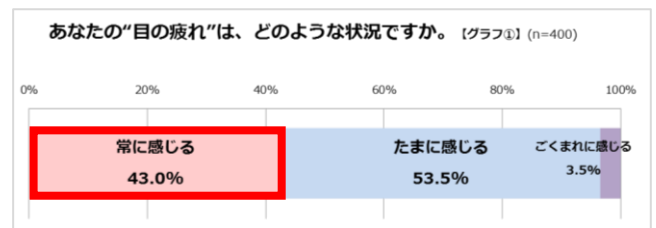
ず【グラフ②】、その理由は、「対処方法がわからない」(69.3%)、「面倒である」(27%)など、悩みながらも、適切にケアを行えていない人が多いことがわかりました。

【グラフ③】

また、工作中に“目の疲れ”によって、64.3%が「集中力の低下」、45.8%が「気力の低下」、35.8%が「眠気が起こる」など仕事への悪影響を感じています。【グラフ④】“目の疲れ”に詳しい、後藤眼科院長後藤英樹先生は、『目には、精神を安定させたり、興奮させたりする自律神経が集中しています。IT機器の使用などで日中、目を酷使し続けることで、自律神経は乱れ、集中力が低下したり、ストレスを感じたりすることがあります。この症状を軽視し、適切な対策をとらないことで“慢性目疲れ”を訴える方が、近年増え続けています』と述べています。

■仕事のパフォーマンス低下は、“目の疲れ”が大きな原因!?~“目の疲れ”と自律神経の関係とは?

日中に“目の疲れ”によって集中力や気力が下がり、仕事の効率が落ちてしまうことについて、後藤先生は次の通り述べています。『目は、自分の意のままにならない自律神経に支配されている部分が大いいため、目の一部が疲れただけで、身体の自律神経全体のシステムが影響されてしまう可能性があります。従って、“目の疲れ”から自律神経のバランスが乱れ、精神的にストレスが溜まることで、仕事のパフォーマンスの極端な低下につながってしまうとことも考えられます』



■“目の疲れ”ケアは日中のこまめな対策がカギ！タイミングを逃すと“慢性目疲れ”を引き起こす！！

先の調査によると、8割以上の方が、夕方以降16時-23時台が“目の疲れ”を感じる時間帯であると回答しています。“目の疲れ”の対処を行う時間帯は、20時-23時台と就寝前が57.3%と最も多く、1日中、目を酷使し、疲れきった後にケアしていることがわかります。後藤先生は『“目の疲れ”を顕著に感じたときは、目の周りの筋肉は緊張しきっています。その時点での対処は、その場凌ぎに過ぎず“慢性目疲れ”を引き起こしてしまう可能性があります。“目の疲れ”をピークに感じた時ではなく、こまめに対策することで、筋肉が緊張しない状態を保つことが大切です』と述べています。実際に、お昼休みに昼食以外でしたいことで最も多かったのが「仮眠をとること」(49.5%)、続いて「目を閉じて目を休めること」(40%)と答えています。しかしながら、行動に移すことについては、「さぼっているように思われる」、「恥ずかしい」と考えており、日中、こまめな“目の疲れ”の対策に踏み切れない方が多いのが現状です。

■“目の疲れ”の正しい対処法“目元温め”ができていない人は“目薬使用”のわずか4分の1以下！

“目の疲れ”を解消するために使っているものを尋ねたところ、最も多かったのが「目薬」(82.5%)。一方で「蒸したタオル」(19.9%)、「ホットマスク」(13.7%)など“目を温める対策”を行っている方は「目薬」と答えた方の4分の1以下となっています。後藤先生は『“目の疲れ”というのは、目を酷使することによる目の筋肉疲労のようなもの。この疲労を回復するには、目の周りの血めぐりをよくして、筋肉の緊張をほぐすことが根本的なケアといえます。解消方法として、目薬を使用することも効果的ですが、筋肉の緊張をほぐすには、目を温めることが重要です。更に、そのタイミングは、症状の悪化をたどる前に、こまめに行うことが効果的です。適切な対処とタイミングで、“慢性目疲れ”を防ぐことは可能なのです』と述べています。

■秋は“慢性目疲れ”予防のチャンス！今こそ習慣づけたい日中の“目元温め”と“目のストレッチ”

～血めぐり流《目のプチシエスタ》

目を温めることで、「血めぐり」が改善し、目の周りの筋肉の緊張をほぐし、“目の疲れ”を緩和することができます。ビジネスパーソンは、仕事の合間に、短時間の休憩をとり、目を休ませることが大切です。昼休みや、“目の疲れ”がピークに達する午後3時頃に《目のプチシエスタ》を行いましょ。これを行うことで、“目の疲れ”が回復するばかりでなく、気分もリフレッシュして集中力、活力も向上します。日中、目を温める時は、より深く熱が浸透する蒸気熱が出るホットアイマスクの使用が簡単で効果的です。最近では、温めた後に、メントール効果で気分がシャキとするアイマスクなどもあるのでお勧めです。人目を気にして仮眠を取ることができない方でも、アイマスクなら、短時間で手軽にできる対策です。また、デスクでいつでもできる目のストレッチも目の周りの筋肉疲労を回復してくれます。

冬は、寒くなり、室内にこもりがちであるため、パソコンやスマートフォンの使用、テレビ鑑賞の機会も増えて目を酷使しがちなシーズンです。秋から、目の緊張をほぐすことを習慣づけることで、“慢性目疲れ”を予防しましょう。



(※)調査概要:

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2013年9月

【調査対象】首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20～50代、IT機を自身で保有、日中IT機器を使用し、日頃目の疲れを感じている有職者男女400名(各年代50名)

■後藤英樹先生プロフィール

医学博士、後藤眼科医院(鎌倉市)院長。

94年、慶應義塾大学医学部卒業、同大学眼科学教室入局。96年、坪田一男・現慶應大学眼科教授に師事し、東京歯科大学市川病院眼科勤務、マイアミ大学バスコムパルマー眼科研究所留学。その後、慶應義塾大学医学部にて学位取得、同教室専任講師、鶴見大学眼科助教授を歴任。

2011年より鎌倉市後藤眼科医院院長、現在鎌倉市眼科医会会長、鶴見大学眼科学教室臨床教授、慶應義塾大学医学部眼科学教室非常勤講師。

■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして血めぐり(血行)不良から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、血めぐりの改善に役立つ情報を発信しています。

公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。

協賛は花王(株)、パナソニック(株)の2社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内:ブルーカレント・ジャパン株式会社 角前・鍋田
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail :Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com