

今や現代病？！ 目からうるこの「目」の話

株式会社ドクタートラスト

保健師 横野 凌

セルフケアの基本は・・・

睡眠



作業環境
管理



正しい方法で
リフレッシュ



**目の負担を減らし、
目の健康をキープしましょう！**

質の良い睡眠を目指す

十分な睡眠

質の良い睡眠をとろう

特に夜ふかしは眼精疲労にもつながります！



特に、
暗いところでの
スマホ使用は
要注意！

冬は特に湿度管理

適度な湿度を保とう

エアコンを使っている場所は
特に注意が必要です！



目指すは

40%以上

作業環境を整える



照明・採光

- ・ 室内の明暗の差を少なくし、**まぶしさを感じないように**にする
- ・ ディスプレイと、キーボードや書類等のディスプレイ周辺の明るさとの差を減らす
(※ただし目に直接照明が入らないように注意)

作業時間

- ・ VDT作業は**連続1時間以内**とし、**1時間ごとに10～15分の休憩**を挟む
- ・ 休憩中はスマホなどVDT機器の使用を控える

適切な VDT機器

- ・ パソコンやスマホの画面の背景色を刺激の少ない黒やグレーに変える
- ・ パソコンのフォントサイズを無理なく見ることのできる大きさに変える
- ・ **作業距離に合わせた度数のめがねやコンタクトレンズを使用する**
- ・ ブルーライトをカットするフィルターを使う