

みんなの健康ラジオ

『眼に良い生活について その2』

(2020年4月23日放送)

横浜市眼科医会

藤井眼科

藤井博明

発光画面と疲労について

- 1 スマホやパソコン、テレビ等では画面が発光しているため、常に網膜の光を感じる細胞が刺激を強く受け、より強い光刺激反応を脳に送り続ける事になるため脳の疲労が強くなります。
- 2 画面の明るさを下げたり、ブルーライトをカットする眼鏡を使う事で、疲労の軽減につながる場合があります。
- 3 紙の印刷物等は、照らしている光の反射で見るとなるため、適正な強さの光の元で見ると疲労感が少ないです。

姿勢と疲労について

- またスマホで頭を斜め下向きにして長時間見ていたり、パソコン等で頭を前方に突き出して画面に顔を近づけて見るという、物を見るときにの姿勢によって疲労が強くなる事があります。これは、眼が存在する頭部が重くそれを支える首が細い事によります。
- 頭部を傾けたり、前に突き出した状態で、長時間物を見ていると、頭を支える首から肩の筋肉が疲れて、肩こりや首のこりを起こし、また後頭部の筋肉も疲れて後頭部の頭重感となります。
- 頭部を頸部のまっすぐ上に置く姿勢で物を見ていれば疲れにくくなります。

眼にも休養と栄養を

- 眼は常に働き続けています。次から次へと新しい視覚情報が入ってきます。眼にも休養と栄養が必要です。
- 特に座った姿勢で物を見ている場合、30分から一時間に1回は、物を凝視するのをやめて、立ち上がり、深呼吸をして新鮮な酸素を取り入れ、手足を動かして血液を十分に身体全体に行き渡らせるようにするべきと考えます。
- 可能ならその際、緑色や青色の風景等をぼうっと見ると眼の休養に良いと考えます。

終わりに

- 最後に、人間は思考、行動するために、眼からの視覚情報が大変重要です。
- 大事な眼を守るため、定期的にお近くの眼科を受診し、眼の状態をチェックし、必要な場合は治療をして、眼の健康を維持するように気をつけて下さい。