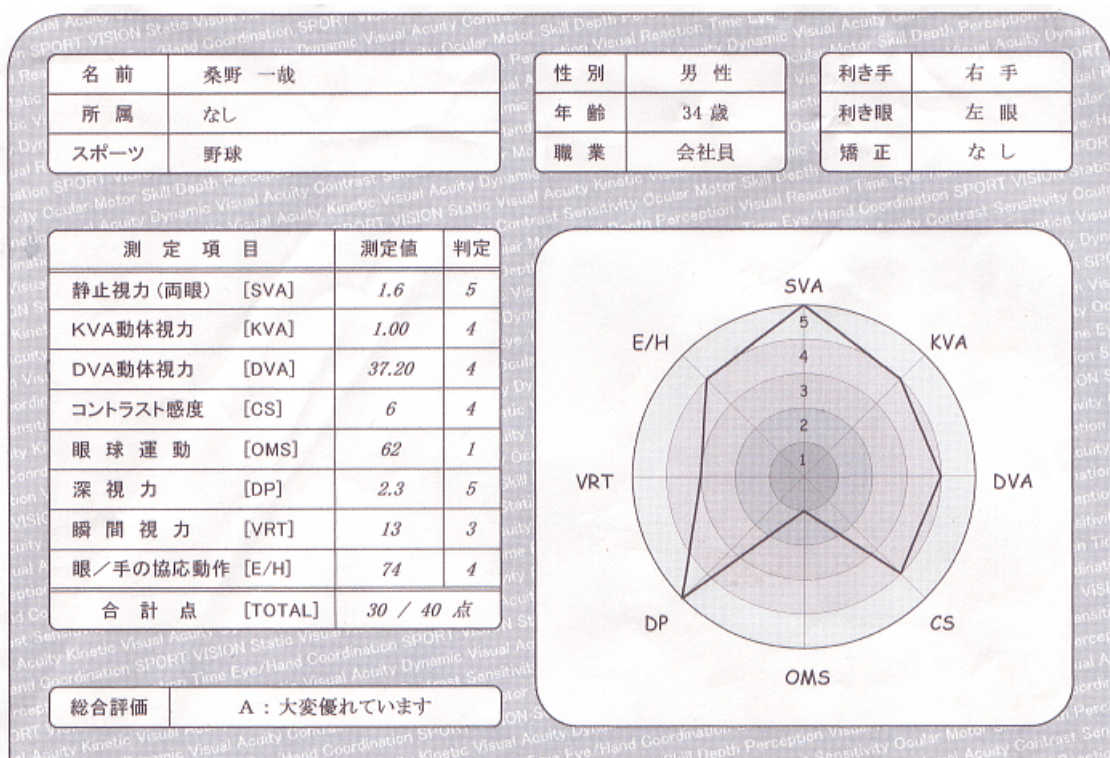


パソコン作業の目疲れとは もうサヨウナラ (^_^)/~~ 今すぐ視力低下を防ぐ方法

VDT 症候群対策パソコン作業眼精疲労予防レポート

あなたの視力は大丈夫？



【姫式】プリンセスリメーカー <http://plaza.rakuten.co.jp/gaomax/>

有限会社ケイカンパニー 桑野一哉

目の異常を感じている方へ

もしあなたが、目の異常を感じてインターネットで情報を探していた場合。ネットでは情報を集めるよりも、眼科でのチェックを強くお勧めします。

腰痛や肩こりなどと違い、民間療法はほとんどありません。民間療法が少ないということは、医療によって解決できる可能性が高く信頼度も高いということです。

体のゆがみなどで、民間療法を探すのとは事情が違います。すぐに眼科にて検診を受けてください。

特に目には血管や神経がたくさん通っていますので、緑内障などは手遅れになれば視力が回復することはありません。

あくまで、眼科的には異常はないけれど目の疲れを軽減したい、眼精疲労や視力低下を予防したい、視力回復のヒントを探したいという方のためのレポートです。

もし今あなたが目に異常を感じているのなら、ネットを探すよりもまずは眼科にいきましょう。このレポートは、その後でも遅くはありません。

VDT 症候群対策パソコン作業眼精疲労予防レポート

◆このレポートについて

このレポートは自由に引用、配布自由です。パソコン作業での眼精疲労や視力低下でお困りの方にも知らせてあげてください。ブログやメルマガでもぜひご紹介ください。レポート配布サイトはこちらです♪

<http://reprincess.com/cgi/oa-vdt/formmail01/form.html>

このレポートは、コンピューター歴20年を越えても視力が低下しない著者、桑野一哉が実践している、実践型の眼精疲労、視力低下予防対策の方法です。

表紙タイトルの診断結果は、[スポーツビジョンセンター](http://www.tokyomegane.co.jp/)
<http://www.tokyomegane.co.jp/>（スポーツビジョン研究員募集中だそうです！）にて測定していただいた、私のスポーツビジョン能力です。視力回復法よりも、視力を落とさない環境作りのダイジェスト版です。スポーツビジョン 結果の出せる予防法をお伝えします。

VDT症候群、テクノストレスなどパソコン作業での体のトラブルがよく聞かれるようになりました。

特に眼精疲労や視力低下など眼のトラブルは、腰痛、肩こり、頭痛よりも悩まされる人が多いといえます。

私は小学生のころから PC を所有していたため、2005 年でパソコン歴 23 年になります。

また、ゲームソフト開発会社、コンピューターオペレーションに携わること、15 年を超えます。

しかし左右の視力は 1. 5。 視力低下や近視などの障害ありません。 また、スポーツビジョンセンターにて、じきじきに動体視力なども測定。結果はプロスポーツ選手の基準でも【A】ランクでした。

そこで気がついたのが、私がパソコン作業をする環境と、視力低下や眼精疲労を訴える人たちとは、パソコン環境に大きな違いがあったのです。

特に知って欲しいのは SOHO 起業家、情報起業家です。 特にパソコン作業を行う時間が多いですし、なによりも自分の体が資産そのものです。

とはいうものの、一般企業の場合でも労働衛生管理など、従業員の健康管理は義務となってします。

このレポートによって、眼のトラブルに悩まされる方が減少することを期待しています。

眼精疲労、視力低下の原因

VDT パソコン作業での眼精疲労や視力低下は、一言でいえば目に負担をかけすぎです。目の負担からくる眼精疲労には、大きく分けて3つの原因があります。

VDT パソコン作業での眼精疲労3つ原因とは、負担の大きさ、時間、休息のバランスのことを指します。

ぜひ、目の疲れや痛みそのものを何とかするというよりも、疲れや痛みの原因を予防、解決するようにしてください。

疲れや痛みは体からの大切なサインです。限界を超えますよ、という合図です。また、パソコン作業が多くなってから、視力低下で悩まされる人も少なくありません。

パソコン作業で視力が低下したのならば原因がわかっています。ぜひあきらめずに視力回復も目指して、あなた自身の目をしっかりと守りましょう。視力はお金では買えません。

視力回復のためのトレーニングを買うことはできますが、必ず回復するとも限りません。なによりも一番大切なのは視力を守ることです。

◆簡単な「見る」というしくみ

まずは目で見えるという簡単なしくみを知っておいたほうが、眼精疲労対策の意味がわかりやすくなります。簡単にご説明しますので、目を通してみてください。

あなたの目は眼球のレンズを通して取り入れます。眼球を通った光が網膜という神経の膜に光を集めて、脳へ情報を送ります。そして脳に伝わったところで、はじめて「見える」のです。

- ・ 眼球から光の情報を通す
- ・ 網膜に光の情報を写す
- ・ 脳に伝わった情報を認識する

この3つが正常に行われることが、とても大切なのです。そしてこのどこかに負担や問題が発生しているのが、眼精疲労、目疲れです。そして限界を超してしまうと視力低下や障害につながるのです。

眼球、網膜、脳と3段階あるために、ちょっとした眼精疲労などの場合は気づきにくいのが特徴です。

単なる疲労ならば、休めば回復します。 ぜひちょっとした変化や違和感があったら、眼科でチェックすることをお勧めします。 一般的な視力検査のほか、眼底検査、眼圧検査などがあります。

次⇒◆パソコンでの眼精疲労の3大要因

目に負担をかける原因としては、大きく3つに分けられます。病気でもない限り、3大要因のどれかに当てはまっていることでしょう。

1. モニターが近すぎる
2. 目に入る光が強すぎる
3. 見続ける時間が長すぎる

眼精疲労の問題は、疲れてしまった目に問題があるのではなく、疲れてしまう環境に問題があるのです。

ダイエットで言えば、痩せる方法よりも太らない生活習慣の方が重要ですよね。同じように眼精疲労や視力低下の場合も、予防してしまうほうが簡単で効果があるのです。

まずは1つめのモニターが近すぎるという問題からチェックしていきましょう。

まずあなたがパソコン作業をしている時に、手を伸ばしてみてください。モニターに触ることができるでしょうか？

モニターが近すぎるというのは、目安としてはパソコン作業中に手を伸ばして、手が届いてしまうようですと近すぎます。

モニターの距離チェック

パソコン作業で手を伸ばした時に、モニターに手が届いてしまうようだと近すぎます。手が届かない距離に離しておきましょう。パソコン画面モニターの距離が近すぎると、目の負担は非常に大きくなります。

ノートパソコンの場合などは、近いのが当たり前です。しかしその当たり前の環境が目にとって良いか悪いかはまったく別の話ですよね。ここに落とし穴があるので。

つまり道具を人間に合わせるのではなく、人間が道具に合わせてしまっている。そのために目に負担がかかっているのが、眼精疲労の根本的な原因なのです。

体のしくみと環境をあわせることによって、根本的な原因から解決していきましょう。

モニターが近いと目の負担になる原因

★モニター画面が近いと疲れる1つめの理由。これは眼球のしくみに関係があります。私たちの目をカメラにたとえると、眼球はレンズ部分にあたります。

カメラのレンズがピントを合わせるときには、レンズの距離を調節します。望遠鏡をまわしてピントを合わせるようなものです。

この時のピント調節のレンズそのものは、【水晶体】と呼ばれています。あなたの目はこの【水晶体】の厚みを変えることで、ピント調節をしているのです。

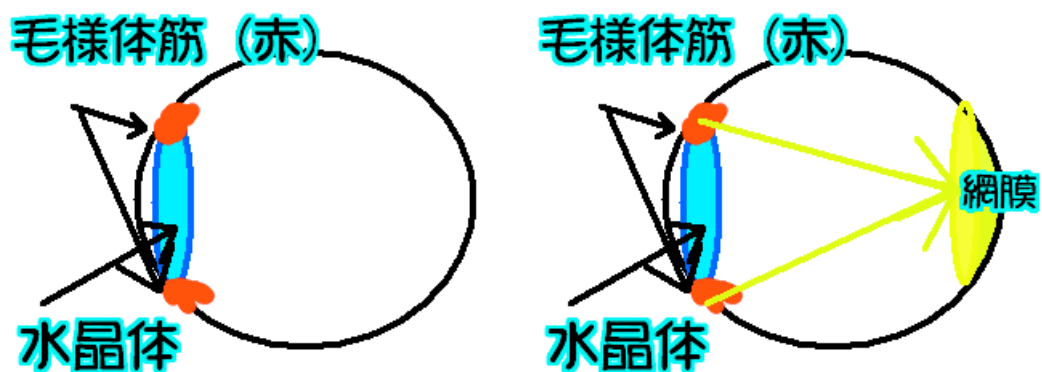
【水晶体】が厚いと、あなたの目の焦点は遠くに合います。【水晶体】が薄いと、近くにピントが合います。

このように【水晶体】の厚みを変えることでピントを合わせるのですが、【水晶体】の厚みを変える方法にモニターが近いと眼精疲労になる原因があります。

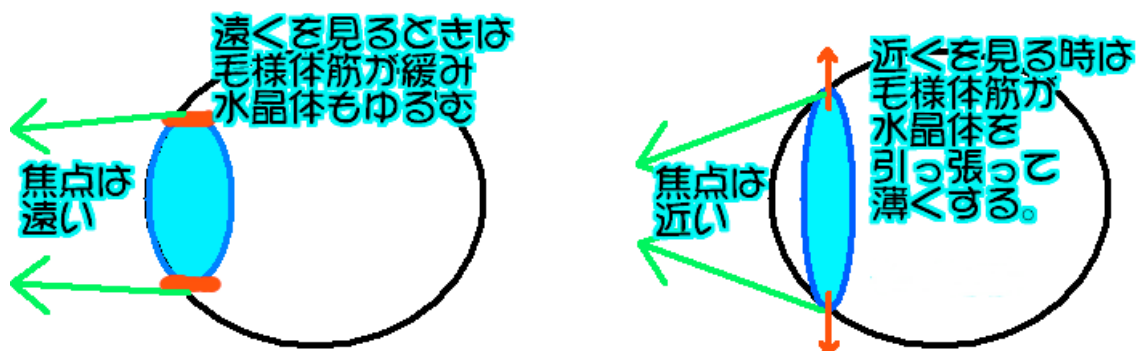
【水晶体】を薄くするには、【水晶体】の周りにある【毛様体筋】という筋肉が、【水晶体】を引っ張ることで薄くします。

つまり、近くを見るためには、より強く【毛様体筋】を収縮させる必要があります。そして近くを見続けると言うことは、長時間【毛様体筋】を緊張させ続けることになります。筋肉が疲労して、眼精疲労になってしまいます。

眼球のしくみ



おおざっぱな画像ですが、眼球に入った光の情報は【毛様体筋】の緊張により【水晶体】の厚みを変えてピントを合わせます。そして光の映像が【網膜】に映し出されて脳へ伝わります。



この時に、遠くを見る場合は【毛様体筋】は緩んでいます。しかし近くを見る場合には、【毛様体筋】を収縮させて【水晶体】の厚みを変えるために疲れてしまいます。

■補足⇒老眼

老眼と言うのは、加齢により【毛様体筋】が衰えてしまう症状です。【毛様体筋】の筋力が足りなくなり、【水晶体】を薄くできなくなります。【水晶体】が薄くならないということは、近くにピントが合わないということです。

■補足⇒近視

近視と言うのは【水晶体】からの映像が【網膜】へ届かない症状です。ですからハッキリとは見えません。レーシック近視手術などは、水晶体そのものを治療して網膜に届くようにしているわけです。

■補足⇒遠視

遠視と言うのは、【水晶体】からの映像が【網膜】の先へ届いている状態です。近視と違うのは、【水晶体】を調節して映像を手前に調節することができます。しかし常に微調整が必要なので、視力は良くても疲れやすくなってしまいます。

■補足⇒乱視

乱視と言うのは、【水晶体】からの光が乱反射してしまう症状です。ある角度からだとまぶしく感じたり、ある角度からだと普通に見ることができます。まぶしく感じやすかったり、見やすい角度に顔を傾けるクセがでたりします。

輻湊（ふくそう）

★モニター画面が近いと疲れる2つめの理由。それは輻湊（ふくそう）です。輻湊（ふくそう）と言うのは、簡単に言えば両目で物を見る動きということです。

たとえば肉食動物のように、獲物を追う動物は両目が近くにあり、距離感を正確に測るようになっていています。草食動物のように逃げる動物は、片目ずつ広く空間を見るようになっていています。

人間の場合は両目は近いですから、距離感を測るために両目は近くにあります。そして獲物を追う場合など、距離感を測るのは基本的に短時間です。しかしパソコン作業では長時間両目で近くを見てしまいます。

まず鼻の前に指を立てて左右の目で順番に見てみましょう。微妙に違う映像になっているのがわかりますよね。つまり本来は左右の目で2つの映像を見ているのです。

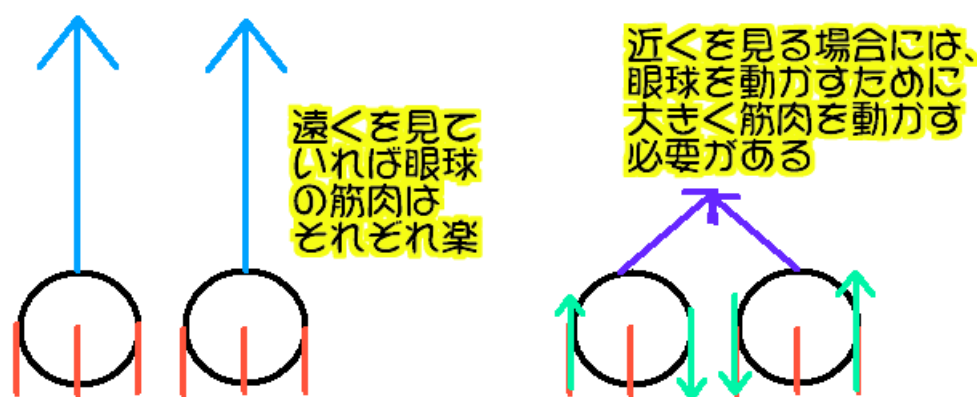
左右の違う映像の微妙な差から、脳は1つの映像として距離感を測るようになっていています。そして近ければ近いほど映像に差があるので、脳が微調整する量が増えてしまいます。

また、眼球をコントロールするのは6つの筋肉です。正面の遠くを見ているときには筋肉の緊張はあまりありません。

しかし、近くのものを見るときには、眼球を内側に寄せる必要があります。より目をやればわかりますね。

実際に両目で近くを見ることがストレスになることを体感してみましょう。手を顔の前に伸ばして指を立てて、しっかりと見ます。そしてゆっくりと顔に近づけてみましょう。

近くに寄れば寄るほど目に大きな負担がかかるのがわかるでしょう。つまり、近くを見れば見るほど、眼球自体を動かす筋肉も疲れてしまうのです。



実際はこの図のように左右均等にはならず、利き目を中心に偏った使い方になります。ちなみに眼球視線のの位置は、稼動範囲では外側約10度。つまりやや外側を向いているのが楽な状態です。上下は、下方約10度です。

つまり近くを見れば見るほど、より強く眼球を内側に向ける必要があるために、眼球のレンズだけではなく、眼球を向ける筋肉が非常に疲れてしまうのです。

眼球の【水晶体】も遠くを見るのが楽なようにできているように、左右の眼球の動きも、遠くを見るようにできているということです。

■補足⇒斜視

斜視とは、眼球の位置がずれてしまった状態です。先天的に多いやや寄り目の内斜視、後天的に多い、視線が外を向く外斜視などが良く見られる症状です。眼球からの映像は脳で処理されるので、かなり普通に見ることができます。

目に入る光が強すぎる問題

モニターの距離が近すぎると、主に眼球に負担がかかりました。次は目に入る光が強すぎる問題を解説します。

パソコン作業では部屋は明るくしましょう。という記述を見かけますが、これは非常に危険ですのでやめてください。

部屋が明るければ明るいほど、目の負担は激増してしまいます。このため疲れや機能低下に悩まされる人が多いのです。

簡単に解説します。目に入る光が強いと、眼球で集めた光を受ける【網膜】が疲れてしまいます。 【網膜】には【視細胞】という光の強弱と、色を判断する細胞があります。

シンプルな話で、強い光を受けすぎていると【視細胞】が不足してしまいます。 【網膜】にある【視細胞】は、眼球から受けた光に反応して、化学変化を起こします。

簡単に言えば、光を受けると細胞が分解されます。 そして時間がたつと細胞は回復します。 この細胞が不足してしまうと、眼球から入ってきた光を正確に脳に伝えられなくなってしまいます。

光の強弱に反応する細胞があるために、明るい場所で作業をしたりモニター画面を明るくしているだけでも、ムダに細胞を浪費してしまっているのです。

ちなみに、光の強弱に活躍するのは主に【ロドプシン】という分子です。 ブルーベリーが目が良いと言うのは、ブルーベリーに含まれるファイトケミカル【アントシアニン】が、【ロドプシン】の再生を早めるからなのです。

ちなみにファイトケミカルはまだ栄養学ではまだ登場しない成分ですので、栄養学博士でも勧めることはまずありません。

また、医学的根拠と言っても医師免許に栄養学は不要ですので医者が勧めることもまずありません。 勧めるのは相当勉強している専門家です。

パソコン作業時は照明を暗めにする

VDT パソコン作業では、部屋を明るくすると言われることが多いのですがこれは間違いです。現代では光が足りなくて暗いという場面は、まずありません。しかし視力低下や眼精疲労は増える一方です。

光が十分になかった昔では、現代のような明るさはありません。でも昔の人の方が私達よりも目が悪かったのでしょうか？決してそんなことはありません。

でも VDT パソコン作業では明るいほうが良いと聞いた方もいらっしゃるでしょう。非常にわかりにくいのですが、[新しい「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」の策定について](#)という厚生労働省労働基準局が指示しているガイドラインがあります。

このガイドラインを見ているだけで眼精疲労になるだろう！とツッコミを入れたくなりますが、現状では理論と現実がかけ離れているという例でもありません。

ガイドラインでは VDT パソコン作業での明るさは、**【500 ルクス以下】**とまですっかりと指導をしています。また、グレアの防止も明記してありますが、グレアまで解説する専門家はまず見かけないのが現状です。

しかし昔の事務作業の場合は【700 ルクス以上～2000 ルクス】が推奨されていたために、そのまま明るくすることが目に良いと勘違いしてしまったのです。

VDT パソコン作業と、事務作業や精密作業での環境はまったく違うので注意が必要です。特に一般事務+パソコンの複合の場合には工夫が必要です。

パソコン作業場を明るくすると、なぜ眼精疲労が悪化するのでしょうか。それは、目への負担が大きくなってしまうからです。

◆典型的な悪循環の例

部屋が明るい ⇒ パソコンの画面が見にくい ⇒ モニター画面に近づかないと見えない ⇒ 至近距離での凝視 ⇒ 眼球系の負担増

部屋が明るい ⇒ パソコンの画面が見にくい ⇒ パソコンの画面を明るくする ⇒ 目に入る光が強くなる ⇒ 網膜系の負担増

部屋が明るい ⇒ パソコンの画面が見にくい ⇒ 字などがわかりにくいために、まばたきできずに凝視 ⇒ まばたきできずに眼球が乾く ⇒ ドライアイ

など、一般的な眼精疲労原因をすべて兼ね備えていると言っても良いでしょう。このように、パソコン作業での周りの明るさは非常に危険ですので注意してください。

ただし、一般事務では暗いと作業は困難になります。【300 ルクス以上】が推奨されています。 ですから作業内容によって、照明の加減を変える必要があります。 パソコン画面周りにはくらく、事務作業は明るいのが望ましいのです。

ポケモン騒ぎ

部屋を暗くするというと、ポケモン騒ぎを思い出す方もいらっしゃるのではないでしょうか。 人気アニメ「ポケットモンスター」を見ていた子供達が、失神（光過敏性発作）を起こしてしまったトラブルです。

この後からも、テレビを見るときにはテレビから離れて部屋を明るくして見ましょう。という注意書きがアピールされるようになりました。

そう考えるとやはりモニターなど画面を見るときには、明るくしておいたほうが目には良いのではないか？ そう考える方がいらっしゃっても不思議ではありません。

まずポケモン騒ぎの原因を解説しましょう。 知って欲しいのはポケモン騒動の原因は、暗い部屋でテレビを見ていたからではありません。

ポケモン騒動の原因である光過敏性発作は、光に弱い人が連続的な光の動きによって脳が混乱してしまう症状です。 事故発生時のポケモンでは1秒間に12回ものコントラストの強い光が交互にあらわれていました。

つまりアニメーションの反転回数が多いのと、色の強弱が強すぎたために脳が混乱してしまったのです。 もちろん光過敏性発作は、明るくても発生します。

光過敏性発作は、水面に反射する日光や雪上での強い光でも発生します。 部屋の明るさが問題ではないからです。

その後アニメでは1秒間での反転は3回までと、部屋を明るくすることで画面を凝視視できないような注意が寄せられたのです。 ちなみにテレビを見る場合の推奨ルクスは、50ルクスです。

グレア

VDT パソコン作業での眼精疲労、視力低下で一番大きな影響を与えているのは、このグレアだと言っても良いでしょう。

グレアとは、不快なまぶしさです。例えば車のライトや太陽を直視するのは、非常にストレスになりますよね。これはやらなくて結構です。

また、晴天の日に写真を撮る場合などでも、カメラのレンズを見ていても、太陽のまぶしさで目を細めてしまうことがあるでしょう。

小学生のころ、太陽の光を鏡で反射して友達を照らしたりしませんでしたか？横から入ってくる強い光でも、非常にストレスになります。まさにこれがグレアなのです。

さすがに会社などで同僚を鏡で照らす人はいないでしょうが、パソコン作業環境では、自然にグレアの状態になっていることが少なくありません。

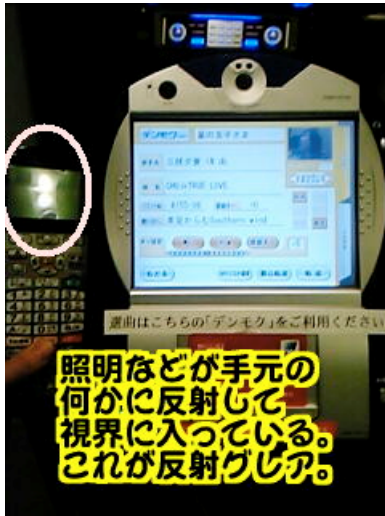
グレアには、直接グレア、間接グレア、反射グレアなどの種類があり、無意識のうちに目に大きな負担をかけている恐れがあります。



直接グレア

直接グレアとは、光源そのものがまぶしいことです。太陽を直視や、スキー場のまぶしさなどです。

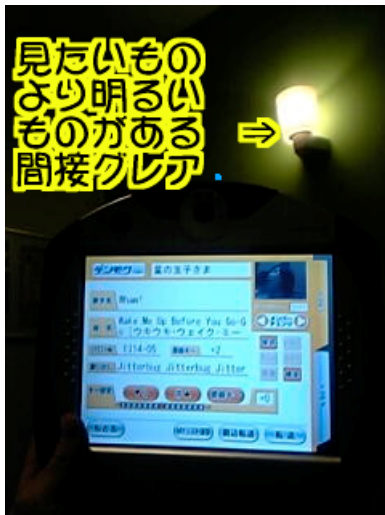
VDT パソコン作業の場合は、モニター画面の明るさそのものが直接グレアの原因になります。



反射グレア

反射グレアとは、光が手元にある書類などに反射して、視界に入り不快な状態になることです。

強い光+ビニールや光沢のものなどが反射することがあります。



間接グレア

間接グレアとは、視界に照明など余計な明るいものが直接見える状態です。 職場に西日が差し込むなども、間接グレアです。

VDT パソコン作業では、照明が明るく視界に入るのは、間接グレアということです。



写り込み

パソコン画面に、照明などが反射している状態。直接照明が目に入らなくても、上や後ろの光が、自分の画面に反射している状態。

グレアとはこのように、いろいろなパターンがあります。意識してパソコン環境をセッティングしないと、無意識のうちに目に大きな負担をかけることになってしまいます。

部屋を明るくするのもよいですが、このグレア対策をしっかりと行わないと逆効果になります。

例えば懐中電灯で簡単な実験をしてみましょう。



1つの懐中電灯でも、環境によって光の強さが変わるという実験です。あなたも、携帯電話の画面で簡単にチェックできます。

まずは晴天で消灯。懐中電灯がそのまま見えるだけです。そして晴天で点灯。電気をつけましたが、オレンジ色に見える程度です。



今度は暗所、暗い場所で同じ懐中電灯を見ます。暗所で消灯の場合は懐中電灯の形がぼんやりと見える程度です。暗所で点灯の場合は、非常にまぶしいことがわかります。

これは同じ懐中電灯でも環境によって、ここまで光の強さが違って見えてしまうのです。暗闇でも徐々に見えるようになるのも、環境に適応する能力があるからです。

晴天で点灯してもオレンジ色程度なのに、暗所ではまぶしい。これは、周りの光の強さによって、目が（撮影のカメラも）光加減を調節しているからなのです。

これをパソコン環境に当てはめると、晴天で点灯が【部屋を明るくパソコン作業】、暗所で点灯が【部屋を暗めにパソコン作業】ということです。

ここで眼精疲労や視力低下に悩まされる人は、勘違いをしてしまうことが多いのです。それは、晴天で点灯状態の光をみて、見やすいようにともっと明るくしてしまいます。

それでは目に入る光がもっと強くなってしまいます。実際は暗所での点灯くらい光があるのです。これ以上明るいのは危険なのです。

望ましい対策は、周りを暗めにするすることで懐中電灯の光（パソコン画面の光）を見やすくすることです。それはパソコン画面の光の強さを弱くすることなのです。

グレアの予防対策

いままでの話をまとめると、グレアというまぶしさが目の負担になっている。パソコン作業では部屋を明るくすればするほど、モニターも明るくする必要がある。そのため、画面の光自体が直接グレアとなってしまいます。

この周りが明るい ⇒ パソコン画面も明るくする ⇒ 直接グレア という悪循環によって、目の疲労は限界に達してしまう人が多いのではないのでしょうか。

しかし部屋を暗くすることで、モニター画面の光も適切な明るさにすることができます。

グレア対策としては、直接グレアにはモニター画面の光弱くする。モニター画面の光を弱くしても快適なように照明を調節することです。

間接グレアの場合は、過剰な光を部屋に入れない。モニター画面方向についたなどで、光をさえぎることがポイントです。

反射グレアの場合は、近くにクリアファイルなど反射する明るいものをおかないことです。

画面への写り込みの場合は、モニターの位置の工夫や照明の工夫。特にノートパソコンの場合は画面を見下ろしてしまうので、延長キーボードなどで画面を底上げしてするなどしてください。

見続ける時間が長すぎる問題

モニターの距離、光の強さの次は、凝視です。じっと見つめるということですね。これは脳が認識する時間が遅くなるために必要なのです。逆を考えれば、脳がすぐに認識できれば凝視の時間を短縮できます。

凝視で起こる代表的な症状はドライアイです。まばたきが減り、ドライアイとは眼球が乾いてしまう症状です。なぜまばたきの回数が減るかと言えば、脳が認識する速度が遅いからです。

脳の認識速度といっても、簡単です。たとえば文字の大きさだけでも、凝視やドライアイを予防することができます。

【こんにちは、今日はとてもよい天気ですね。こんな日には車を飛ばしてふとん屋にでもいきたいですね。】

という文章と、

【こんにちは、今日はとてもよい天気ですね。こんな日には車を飛ばしてふとん屋にでもいきたいですね。】

という文章では、脳が判断するスピードが違うのがわかるでしょうか？文字が大きくなるだけで、これだけ見やすさが違います。圧倒的な違いですよ。

また、小さい文字の場合は、まばたきをしたら次の文字を見失いそうなので、無意識にまばたきをしないようにしてしまいます。

これこそがドライアイの原因と言われる、まばたきをしないことの原因です。
ややこしいですね。

さらに大きな文字の場合はピントをしっかりと合わせなくても良いので、【毛様体筋】を緊張させなくても認識できるのです。

同じようにモニターの距離が遠ければ遠いほど、文字が小さくなってしまいますので、脳が認識する時間が長くなります。

すると画面をじっと凝視して、まばたきをしなくなってしまうのです。

また部屋が明るいなどグレア状態では、モニター画面がよく見えません。そのためモニターに近づいてしまいます。

眼精疲労や視力低下では、このようにいろいろな要因がそれぞれ影響を与えています。

でも結果には必ず原因があります。作業時間の長さから多少の疲れは仕方ないかもしれません。

しかし、しっかりと対策をすることで重大なトラブルを予防することができます。

眼精疲労のケア

対症療法でしかありませんが、眼精疲労のケアがあります。1時間に15分程度の休憩が難しい場合は、作業内容を変えるなど変化をもたせましょう。無理は結局効率を落としてしまいます。

・目を閉じる

アイマスクなどで光をしっかりと遮断しましょう。視細胞のムダ使いももたいたくないですから。

・遠くを見る

【水晶体】や眼球のしくみでわかるとおり、本来目は遠くを見るようにできています。遠くを見ることでリラックスできます。

・冷やす

【水晶体】や眼球をコントロールしているのは筋肉です。スポーツ同様、冷やすことで血行が良くなります。また頭が冷えれば眼球&頭部温度が下がりますので、血管の拡張を抑えて頭痛対策にもなります。

・眼球を動かす

眼球を動かす筋肉のコリをとるためのストレッチです。上下左右グルグルまわします。

・ 水晶体を動かす

ピント調節の【毛様体筋】のストレッチです。3Dの立体映像をみたり、テレホンカードのパンチ穴から覗くことでピント調節の運動を行えます。

・ ビタミンAを摂る

にんじんなどに含まれるビタミン A が不足すると、視力が低下するトリ目という症状を招きます。ベータカロテンは、体内で必要分だけビタミン A の働きをします。

・ アントシアニンを摂る

アントシアニンはブルーベリーに含まれるファイトケミカルです。ブルーベリーのほかにビルベリーなどベリー系、紫イモなどにも含まれる色素です。ロドプシンの再生を助けます。

・ カシスを摂る

ブルーベリーには含まれないアントシアニンを含む果実。網膜の機能改善があるといわれています。

・ ルテインを摂る

網膜の中心にある黄斑部は、ルテインとゼアキサンチンという成分しかないと言われています。目を酷使して不足すると、目の病気や障害を招くと言われています。ほうれん草など緑色野菜に多く含まれています。

栄養の基本は食事ですが、パソコン作業が多い場合には偏った状態ですので、サプリメントによるサポートも有効でしょう。

しかし基本は適度に休んで、酷使しないことです。 ブラインドタッチができるなら、常にモニターを見続ける必要はありません。 考え事の場合なども、目をつぶって休ませてあげましょう。

文字入力などの場合も、音声認識ソフトを使えば目を閉じていても作業を進めることができます。

一覧表や考え事をする場合などは、紙に印刷しましょう。 黙って考え事をするよりも、体を動かしながら考えたほうが脳の働きは良くなることも明らかになっています。

職場などでは、環境に合わせたカスタマイズが必要でしょう。 書類仕事が多い場合は、明るめの方が良いでしょう。 しかしパソコン作業ではやはり暗めが安全です。

問題は混在する場合がありますが、私の場合はPC周りを暗くして（10 ルクス程度）、バイオライトというスタンドタイプのライトで書類のほうを照らしています。

ざっとレポートで眼精疲労の原因と対策を挙げてみました。 ぜひあなたも使えるものがあればご利用ください。

あとがき

このレポートによって発生した損害やトラブルの責任は負いきれません。 各自の責任にてご利用ください。

内容について質問などがある場合は、メルマガ「[1人社長のためのパソコン作業 VDT 症候群対策](http://oa-vdt.com/mailmagazine/)」(http://oa-vdt.com/mailmagazine/)にてお受けいたします。 リクエスト、ご質問は大歓迎です。

パソコン作業というのは、人類の歴史上ありえないくらい光を見続ける作業です。 脳にどのような影響を与えるかも明らかになっていません。

まだまだわからないことばかりですが、できるだけ多くの本質を次の世代に伝えて死にたいものです。

このレポートは自由に引用、配布自由です。 パソコン作業での眼精疲労や視力低下でお困りの方にも知らせてあげてください。 ブログやメルマガでもぜひご紹介ください。

レポート配布サイトはこちらです♪

<http://reprincess.com/cgi/oa-vdt/formmail01/form.html>

【姫式】プリンセスリメーカー <http://plaza.rakuten.co.jp/gaomax/>

有限会社ケイカンパニー 桑野一哉