



IT社会と眼の健康



時間を忘れてパソコンや
携帯メール、アプリに
夢中になっていませんか？

「IT革命」という言葉が流行したのも、もう10年以上前のこととなりました。それ以来、IT(インフォメーション・テクノロジー…情報技術)のおかげで、私たちの生活はすいぶんと便利になりました。

デスクワークではパソコンが必需品となり、プライベートの時間でも、携帯電話でのメールやインターネットだけでなく、近ごろでは小説も携帯電話で読めるようになり、ゲームやつぶやきなどのアプリ機能を使うことも流行りといえるのではないのでしょうか。また、地デジ化に備えて新しく買ったテレビのキレイな画面や3D映像に夢中になっている方もいるかもしれません。

以前は「VDT(画面表示装置)作業と眼の健康」といえば、パソコンを使ったデスクワークをする人が注意しなければならぬものと考えられてきました。しかし、最近ではどうやらIT社会で生活する私たち万人が気に留めておかなければならないことかもしれません。1日に8時間から10時間もVDTとにらめっこしている人も少なくなく、日本人の推定800万人がドライアイ、オフィスワーカーでは3人に1人がドライアイという報告もあるようです。



VDTとドライアイ

VDTとのにらめっこで注意しなければならぬことのひとつが「ドライアイ」です。VDTに集中すると、まばたきの回数は4分の1に減ってしまうともいわれています。まばたきをしないと、涙の分泌量が減って目が乾きます。ドライアイは目を保護している涙が枯れ、結膜(けつまく) (まぶたの裏側から白目の部分) が充血したり、角膜(かくまく) (黒目の表面を覆う膜) が傷つきやすくなります。

まばたきの回数が減るので涙の蒸発量も増え、なおさら目は乾きます。そして、角膜の酸素不足や角膜細胞の新陳代謝が低下し、眼の老化をすすめるともいわれています。

涙の役割は、眼球に涙の膜をつくり、角膜の保護をしてくれます。角膜の乾燥防止、水分と栄養の補給、殺菌、洗浄作用があります。涙の98%は水分です。その水の中にナトリウムやカリウムなどの電解質が溶け込んでいます。その他の2%がタンパク質や抗菌作用を持つ成分です。



ドライアイの主な症状

- 目が疲れやすい
- 目が乾いた感じがする
- 目が重い
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある

こんな時、無意識に目をこすったりはしていませんか？ それは、目をこすって刺激を与え、涙の分泌を増やそうとするためです。しかし、傷つきやすくなっている眼球に刺激を与えることは好ましいとはいえません。

*前記の症状はドライアイ以外の様々な眼の病気によって起こっている可能性もあります。すでにドライアイによって細かな傷がついてしまっていることもあります。いつもと違う症状を感じた時や、これらの症状が改善しない時には、必ず早めに眼科を受診することをおすすめします。