

スマホ・パソコンで目が疲れていませんか

10月10日「目の愛護デー」 ②　2026年10月　ホケカンだより



スマホ・パソコンで疲れた目をいたわろう

大学生の**約7割**が眼鏡やコンタクトレンズなどで視力を矯正しており、裸眼視力が低下している傾向にあります

授業やレポート作成、動画視聴、SNSなど、私たちの生活に欠かせないスマートフォンやパソコン。
しかし、長時間画面を見続けることで「眼精疲労」や「ドライアイ」を引き起こすことがあります。
「目が疲れる」「かすむ」「肩こりがひどい」などの症状はありませんか？
目の不調を放置すると、学習や日常生活にも影響が出ることがあります。

このような症状はありませんか？

- ☐ 目が疲れる・重い
- ☐ 目がかすむ
- ☐ ピントが合いにくい
- ☐ 目が乾く
- ☐ 肩こりや頭痛がある
- ☐ 集中力が続かない



3つ以上当てはまる人は、目が疲れているサインかもしれません

なぜ目が疲れるの？

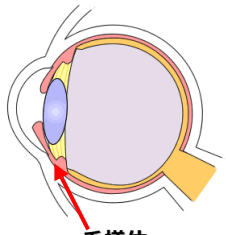


長時間スマホやパソコンなどを見続けると、毛様体の緊張が続くとその緊張が全身に、伝わって肩こりや頭痛などを引き起こすことがあります。

長時間、近くを見続ける



眼の筋肉 ピント調節筋が緊張



毛様体
筋肉が伸縮することによってピント調節をしています

まばたきの回数が減る 眼の表面が乾燥・疲労



ドライアイや眼精疲労を引き起こします

今日からできる目のセルフケア

①20-20-20ルール



20分ごとに、**20フィート（約6m）**以上離れたところを**20秒**見る

②意識してまばたきをする



意識して**まばたき**を増やし、目の乾燥を防ぎましょう

③ホットアイマスクでリラックス



目の周囲を温めることで、血流が良くなり、疲労回復。就寝前がおすすめ。

④睡眠をしっかりとる



目の疲れを回復させるためには、**十分な睡眠**が必要です。

目の健康を支える栄養素

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	DHA・EPA
人参 かぼちゃ ほうれん草など	キウイ ブロッコリー 柑橘類など	アーモンド ナッツ類など	さば、いわし さんまなど



バランスの良い食事は、目の健康維持にも役立ちます

こんな時は眼科受診を

- ■ 視力低下が続く
- ■ 片目だけ見えずらい
- ■ 強い頭痛や目に痛みがある
- ■ 物が二重に見える
- ■ 休んでも改善しない



参考：公益社団法人日本眼科医会
厚生労働省