【第三種郵便物認可】 日本経済新

パソコンやテレビなどのディスプレーを長時間見ると、眼精疲労（疲れ目）やドライアイになりやすい。ただ、ディスプレーそのものが目に悪いという証拠はなく、明るさや周囲の環境などを調整すれば目にやさしくディスプレーと付き合えると専門家は指摘する。

パソコン・テレビ

画面調整で目の疲れ防ぐ

明るさや字の大きさ 用途に応じ最適に

都内在住の会社員、太田亜紀子さん（仮名、28）の悩みは目の疲れ。いつも目が乾燥しているようで、コンタクトレンズが入りづらいことがよくある。

太田さんの1日はテレビをつけることから始まる。通勤電車の中では「iPhone（アイフォーン）」でゲームをしたりインターネットをしたりする。会社では会議以外はほとんどがパソコンの前。帰宅途中の電車内では再びiPhoneでメールをチェックする。家に着くとまずテレビとパソコンに電源を入れ、就寝まで、テレビを見ながらブログを書いたりインターネットで調べ物をしたりする。

ディスプレーを使った作業を長時間すると、目の充血や痛み、視力障害、頭痛などを伴う眼精疲労になりやすい。また涙の量やまばたきが少ないドライアイになることもある。厚生労働省が2003年に実施した調査では、パソコンなどディスプレーを使い仕事をする人の8割近くが目の疲れや痛みを訴えていた。

ストレスも一因

原因は「近くのディスプレーを長時間見るため」と吉野眼科クリニック（東京・台東）の吉野健一院長。近くのものを見ようとすると、焦点を調節する目の筋肉が緊張し、目の疲労につながる。読書や勉強を長い時間続けると目が疲れるのと同様だという。

目の調節機能は加齢に伴い衰える。中高年はより疲れやすい。また、眼鏡やコンタクトレンズの矯正視力が合っていないと疲労しやすく、老眼になり始めだが矯正をしていない45～55歳の人では眼精疲労の人が多い。

使用時間が長いと、疲れ目になりやすい。日本大学の城内博教授（医療・福祉工学）は「パソコンを使った作業は本来1日4～5時間が限界」と指摘する。ただ、退屈な短時間作業などで精神的ストレスを感じることが疲れ目の原因のひとつともいわれており、「趣味などで楽しんで考えながら作業をすると、長時間でも眼精疲労になりにくいようだ」（吉野院長）。

疲れ目はちょっとした工夫で抑えられる。

明るさやコントラストが周りと同じように自然に見えるディスプレーは目にも優しく疲れにくい。成蹊大学の窪田吾教授は「自分が快適と感じるように、光の映り込みを防いだり、文字の大きさやディスプレーの明るさとコントラストを頻繁に調節してほしい」と話す。

ディスプレーの明るさは周囲の明るさと同じくらいが理想。動画ではディスプレーが明るめだと見えやすいが、白地に黒い文字が表示されるテキストでは若干暗めがよいという。同じディスプレーでテレビとインターネットを使う場合は、用途によって明るさを変えるとよい。

適度な明るさも年齢によって異なる。窪田教授らが65歳以上の高齢者と20歳代の学生それぞれ24人に協力してもらい調べたところ、ディスプレーを見やすいと感じる明るさは高齢者のほうが1・7倍だった。

電機・情報系の関係者らを対象に2007年に実施したウェブアンケートでも、明るさとコントラストが合っていないと感じながら仕事をしている人では、仕事が終わった後の疲労感を強く感じていた。ちょうど良いと答えた人と比べて、目がしょぼしょぼしたりはっきり見えなかったりするといった目の障害があった。

パソコンのディスプレーは液晶が主流だがサイズが小さな携帯型端末、電子ペーパーなど多様なものが出てきている。ディスプレーそのものが目や体にとって悪いという証拠はあるのだろうか。

使用環境もカギ

「ディスプレーの明るさなど基本的なことを調節すれば、ディスプレーの種類次第で疲れやすさが変わるかどうかはわかっていない」と窪田教授。ディスプレーを使っているときの姿勢や作業スペースの確保など、使用環境が重要のようだ。

4月末には日本初の3Dテレビが発売され、電子情報技術産業協会（JEITA）などは目に優しく3D映像を見るための安全性ガイドラインを作成した。疲れ目などを避けるため、適度な距離から見るなどの注意を促している。

窪田教授は「どのディスプレーでも、正しい使い方をすれば、ある程度は疲れやすさを解消できる」と話す。改善の余地はまだまだありそうだ。

（長倉克枝）

自分で簡単にできる目の疲れの解消法
（吉野院長の資料を基に作成）

目の周りの血行をよくするマッサージ

①目を閉じる。親指の腹をまゆ毛の下に置き、目の上の骨に沿って指を滑らせマッサージする

②人さし指と中指をそろえ、目の下の骨に沿って指を滑らせマッサージ

目の周りの筋肉のストレッチ

①目を閉じる。両目を大きくぱっと見開く

②顔は正面を向いたまま両目を左右に動かす

③同じように両目を上へ動かす。最後に両目を下へ動かす

目の疲れに効くツボ

目を閉じ、人さし指と中指をそろえてツボにあて、ゆっくり押す

目の右から左へ向かって

ひとくちガイド

《本》

▶目の健康に関する詳しい情報をわかりやすく解説

「眼科医が教える　目の衰え・疲れ目がスッキリする本」（吉野健一著、PHP研究所）

《ホームページ》

▶職場でのVDT作業による健康被害を避けるために厚生労働省が作成。「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」（http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/04/h0405-4.html）