

近年、パソコンやスマホの普及で、眼精疲労は、「スマホ老眼」といわれるように、10代から20代の若年層でも増加傾向にあります。

眼精疲労は、一時的な目の疲労「眼疲労」（休息をすれば回復する生理的な目の疲れ）とは違い、病的な目の疲労を指します。眼精疲労は、パソコンやスマホ、本を見続けることで、物を見るときにピントを調整する目の筋肉、毛様体筋が疲労により働きが悪くなることで起きるとされています。症状は、人により様々ですが、目のかすみ、目の痛み、目の炎症、さらに頭痛や肩こりなど全身症状として表れることもあります。

現在、眼精疲労は、一般的にパソコンやスマホを長時間見続ける作業が大きな原因とされていますが、目のかすみ等の症状は、白内障や緑内障、その他目の炎症など、病気に起因するものも考えられます。したがって、休息しても症状の改善がみられないときには、早めに眼科医を受診する必要があります。

眼精疲労を予防するためには、1時間の作業の中で、少なくとも10分程度は目を休める必要があるとされています。従前にも増して、作業中の目の休息の重要性が指摘されるようになりました。また、スマホや本を見るときは、より小さな文字を見続けることとなります。その場合は、10分程見たら、遠くを3秒以上見る、目を閉じるなどして、目の緊張をほぐす必要があります。いずれにしても、目、毛様体筋に疲労をためないようにすることが大事です。

児童生徒の場合は、長時間スマホ（パソコン）の画面を見続けさせない、読書をする時は、良い姿勢で、本からできるだけ目を離して読むようにさせるなど、近視の予防も合わせて、目を大切にする指導が必要です。特に小学生の早い時期から目の健康への啓発を行うことで、自分の目は自分で守るという意識を醸成し、将来の眼精疲労や目の病気、けがを防ぐようにすれば、より健康な生活を送ることができるようになります。このように目の健康についての指導、啓発は、養護教諭や担任教諭等、指導者の重要な役割であると考えます。