

# オフィスに潜む現代の病 『ドライアイ』



労働生産性が低下!?

侮れない目の疲れ、その実態をご存知ですか？

● こんな症状はありませんか？



- 目が疲れる
- 目がショボショボする
- 目がかすむことがある
- なんとなく見づらいつきがある
- 目の違和感、乾きを感じる
- 充血する
- 視力が落ちたような気がする
- 書類の文字にピントが合いにくい
- 目の奥が痛む
- 目が重く、目を閉じたい気持ちになる

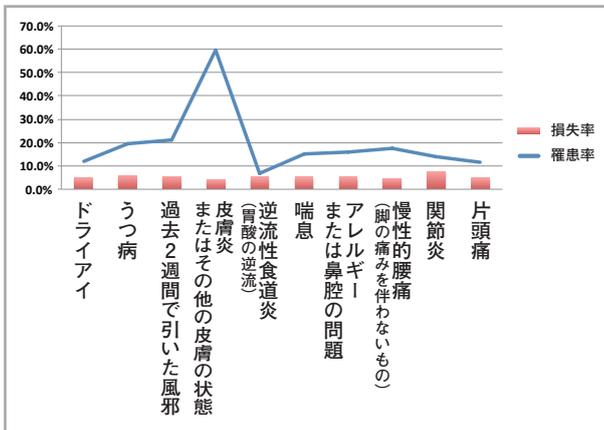
一つでも、不快な症状があてはまる方は、要注意！  
ドライアイの可能性がります。

\*ある調査では、オフィスワーカーの**3**人に**1**人がドライアイという結果でした。

\*京都府立医科大学 横井則彦らの2003の研究より

● ドライアイで仕事の効率が悪くなるって本当？

図1 疾患と罹患率と生産性の平均損失率



ドライアイになっていると、作業効率が低下し、  
年間約**3.5**日分のロスを招くという研究報告がございます。



※(出典)仕事関連のプレゼンテーション Paul Hempより引用、  
ハーバードビジネスレビュー、  
2004年10月内野美樹  
他:TFOS ASIA, 2012.

● ドライアイは目が乾くだけではありません。

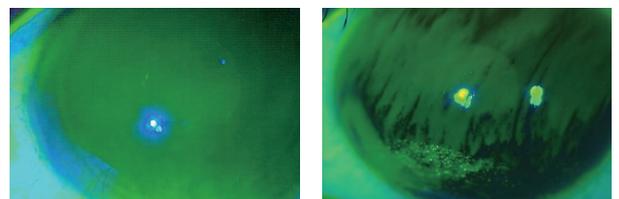
涙がデコボコになり、レンズの質が落ちて、視力に影響します。

また、眼の表面が肌荒れのような状態となり、さまざまな目が疲れるなどの不定愁訴や視覚の低下につながります。

図2 ドライアイによる視機能低下の例



図3 BUT短縮タイプドライアイ



▲ 正常な眼の状態

▲ ドライアイの状態

オフィスワーカーの涙が危険!?

# オフィスには涙を減らす要因がいっぱい!

## ● なぜ、オフィスでドライアイになりやすいのでしょうか?



- ・ PCを見つめて、まばたきが減る
- ・ エアコンによる空気の乾燥
- ・ 緊張・ストレスで涙量が減少
- ・ 座りっぱなしの生活も、ドライアイを加速

コンタクトレンズを使用している人はさらに涙が乾燥しやすく、  
眼の表面も荒れやすいので、より注意が必要です。



## ● ドライアイは日頃のケアが重要です。



- ① PC作業中は意識的にまばたきをふやしましょう。  
PC作業の合間に別の作業を交えたり、こまめな休息・体を動かす工夫を。



- ④ アイシャンプーなどで目もとを洗浄して、  
皮脂やアイメイクの残り、アレルギーなどをきれいに落としましょう。



- ② 目を見開くと涙が乾きやすいので、目を  
伏し目にして作業できるようにPC画面  
の位置を調整しましょう。



- ⑤ 目の周りの湿度を保つ保湿用メガネを  
活用するのも良いでしょう。



- ③ 目もとを蒸しタオルなどで温めると、  
疲労回復・ドライアイに有効です。



- ⑥ 夜は湯にゆっくりと入りリラックスして、  
睡眠を十分にとりましょう。

## ● ドライアイは治療できます。(ケアしても良くならない方は眼科へ)

新しい点眼薬も処方されています。  
ドライアイに詳しい眼科医にご相談下さい。  
快適な視覚、心身の健康のために、涙の健康を守りましょう。

ドライアイに詳しい眼科専門医・施設の情報はこちらから。

ドライアイ研究会ホームページ

<http://www.dryeye.ne.jp/> ▶【ドライアイ専門医】で検索

## ドライアイ簡単チェック! CHECK!

10秒まばたきしないでいられますか?

YES・NO

➡ NOを選んだあなたは...

ドライアイの可能性があります。