

テレワークで目が疲れている方へ

グンゼ健康保険組合

テレワークによる作業環境の変化や、PC・スマホと向き合う時間の増加によって「眼精疲労」に悩む方が増えています。今回は「眼精疲労」のセルフチェックと、おすすめの対処方法をご紹介します！

あなたはいくつ当てはまる？ 「眼精疲労」のセルフチェック

以下の項目に当てはまる人は、「眼精疲労」の恐れがあります！

- 目の奥が痛む
- 目がかすむ
- 目が赤くなる
- 目の中に異物が入っている感じがする
- まぶたがけいれんする
- 涙がよく出る
- よく頭痛が起こる
- ひどい肩こりに悩まされている
- 吐き気がある



「眼精疲労」とは、目の使い過ぎによって、目だけでなく全身に疲れを感じる状態です！

テレワークで眼精疲労が起こる原因

1 パソコンの作業環境の変化

オフィス



オフィスに比べ、
自宅では仕事に適した
環境が備わっていない

自宅



明るさや姿勢に問題あり！

2 運動不足やストレス

- 目のピント調節には自律神経が深く関係
- 運動不足やストレスで自律神経のバランスが崩れると、ピント調節が上手くいかない



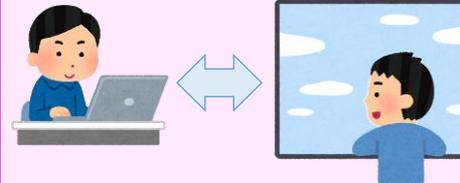
3 仕事以外に画面を見る時間の増加



「眼精疲労」の対処方法

20分おきに画面から目を
離して遠くを20秒間見る

PCメガネ



画面と部屋
全体の明る
さを同じに

顔と画面との距離

手を伸ばした距離が目安

