



produced by **MEDIPLAT**

2024年7月

衛生講話資料

目の病気について

現代人と「目」の付き合いかた

株式会社Mediplatの許可無く
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

1. 仕事と「目」

1. パフォーマンスと仕事への影響
2. 労働によって生じる「目の病気」

2. 眼科の病気

1. 注意が必要な病気と受診

3. 職場での目に関する健康管理

1. 作業環境管理
2. 作業管理(時間と作業姿勢)
3. 健康管理



健康関連の損失(=仕事への影響)の分類

・ プレゼンティーズム

出勤しているが、健康上の問題でパフォーマンスが上がらない

・ アブセンティーズム

心身の不調により遅刻・早退・欠勤・休職すること



健康関連損失のうち…

プレゼンティーズム **78%**

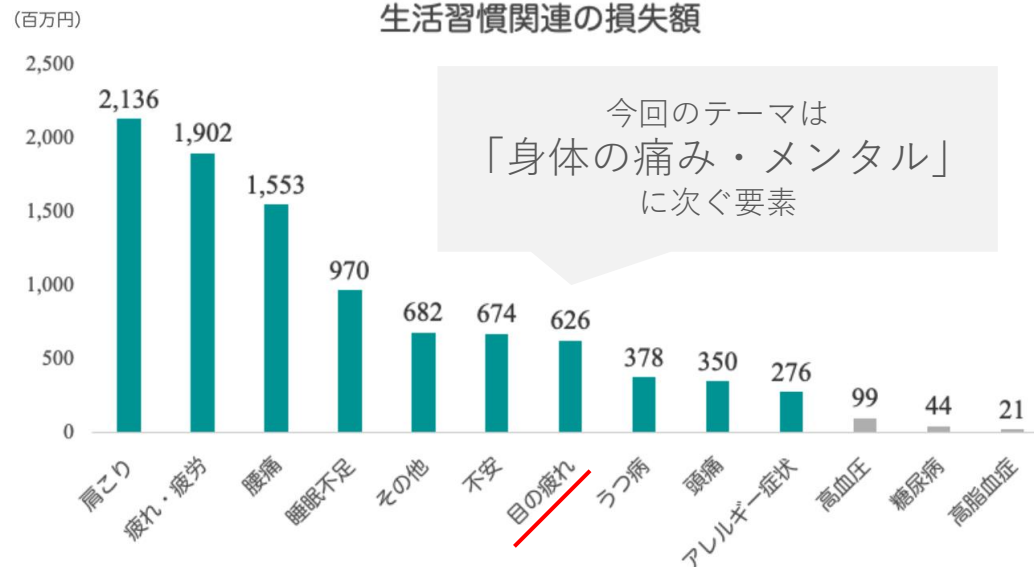
アブセンティーズム **4.4%**

医療費ほか **17.6%**



パフォーマンス維持 が重要！

プレゼンティーズムの要因TOP10と 生活習慣関連の損失額



バックテック, 「「プレゼンティーズム」とは?その可視化方法と運用上の留意点」より引用

「眼精疲労」

目の使い過ぎによって目だけではなく全身に症状があらわれるもの

■ 眼精疲労の症状

目の症状



目がかすむ



目の痛み



目が渇く



まぶしい

全身の症状



頭痛



肩こり



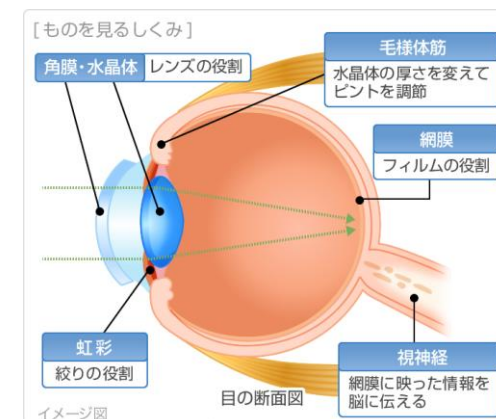
吐き気

■ 眼精疲労のメカニズム

ピントを調節する毛様体筋は自律神経が支配



毛様体筋が疲れると自律神経に影響し、全身に症状

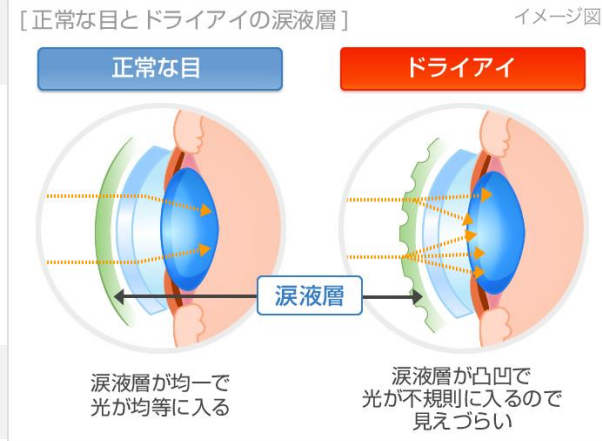


第一三共ヘルスケア株式会社、「眼精疲労の原因」より引用

「眼精疲労」はなぜ起こる？

■ 目の異常

- ・ **見えづらいのに無理**をしている
(度の合わない眼鏡やコンタクトレンズは毛様体筋に負担がかかる)
- ・ **ドライアイ**がある
(目が乾くと、ものがはっきり見えにくくなる)



■ 作業環境に問題がある

- ・ **長時間のVDT作業**

目を休めている時間は睡眠中だけの人もいる



仕事でPC



通勤中にスマホ



おうちでゲーム

- ・ 照明のちらつき、PC画面への映り込みなどの**光の刺激**
- ・ エアコンや扇風機の**風が直接目に当たると涙を蒸発させる**

■ 目の病気がある

- ・ 疲労だけではなく、**病気の進行によって眼精疲労**が起きることがある

注意が必要な病気4選

■ 緑内障(視神経乳頭陥凹拡大)

- ・ 眼圧により視神経が痛む病気
- ・ **日本の失明原因1位**
- ・ **視力は下がらないが視野が狭まる**
→初期は**眼底検査**が有効

■ 黄斑変性

- ・ 主な原因は加齢・生活習慣
- ・ **歪む・視野が欠ける**などの症状
- ・ **セルフチェック**が有効

■ 糖尿病性網膜症

- ・ 自覚症状が出にくい
- ・ 見えづらさの自覚時はかなり進行
- ・ **糖尿病**の人は
定期的な眼底検査が必須

■ 網膜血管の動脈硬化・閉塞

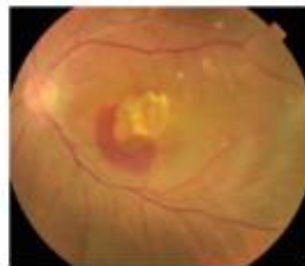
- ・ **高血圧**により毛細血管が閉塞
- ・ **血圧のコントロール**が有効



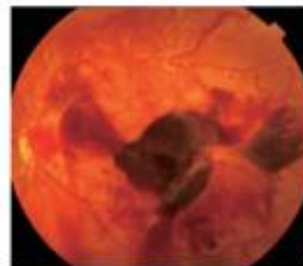
正常



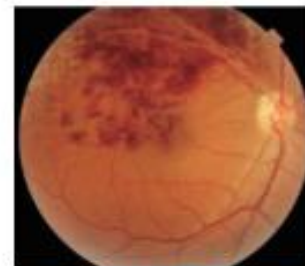
緑内障



黄斑変性



糖尿病網膜症



網膜静脈の閉塞

■ 眼科受診の目安

- ・ 視力が**急激に**落ちた
- ・ **片目で見ると**見えない部分がある
- ・ 視力に左右差がある（不同視）
- ・ **ゆがんで見える**部分がある
- ・ **光がチカチカ**する、まぶしい
- ・ **目の充血**が続いている
- ・ **目の痛み**が続いている など

■ 眼底検査

定期健診の**視力検査**だけでは
発見できない目の病気が多い

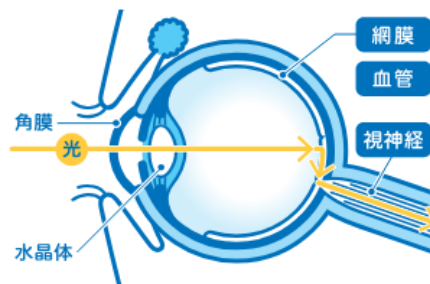


眼底検査で目の健康を確認

定期健康診断のオプションで
眼底検査が**追加可能な場合**があるので、
健診申し込み時に要確認

Q. 眼底検査で何を調べるの？

A. 血管や網膜、視神経を調べます。



「見る」は、外からの光が網膜上でピントを結び、網膜から視神経を通じて脳に情報が伝わって成立します。眼底検査では、これらに異常がないか、調べます。

Q. 眼底検査の方法は？

A. 眼底鏡や眼底カメラを使います。



眼科医が直接眼底を観察、または眼底カメラで写真を撮影し、判定に用います。少しまぶしいですが、痛みはありません。

40歳過ぎたら年に一度眼底検査を検討

公益社団法人 日本眼科医会、「目の病気の早期発見のためには眼底検査が大切です」より引用

労働者が作業する環境自体を適切に管理すること

毎日始業時に
ディスプレイを掃除
(埃がついていると画面が
見えにくくなる)

コピー用紙と
ディスプレイの
白い部分の明るさが
一致するように
照度を調節

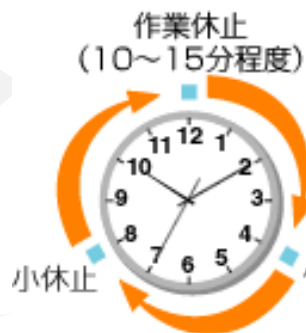


自分が合わせるのではなく、自分に環境を合わせる

「作業管理(時間管理)」も同時に

労働者の作業自体を適切に管理すること

1時間に10～15分程度の
作業休止時間を取り、
さらに1～2分程度の小休止を
1～2回とり入れる



タイマーを活用して
意識的に小休止を
取り入れる

休憩の時は
歩く、体操、お茶、トイレなど
意識的にPCから離れる



休憩時の疲れ目の解消方法

- ・遠くを見る(6m先)
- ・上下・左右に動かす
- ・強い瞬き
- ・目の周りを優しく圧迫
(眼球は圧迫しないこと)
- ・目に蒸しタオルを当てる

何よりも1時間に1回以上は立ち上がることが重要

「作業管理(作業姿勢管理)」にも投資

労働者の作業自体を適切に管理すること



キーボードやマウスは、肘を90度に曲げて届く位置に置く



ディスプレイの位置

・デスクトップ型

画面上端が目よりやや低めになるように設置

・ノート型

画面上端が目よりやや低めになるように外付けディスプレイやパソコンスタンドを使用(イラストは目線が低すぎるので注意!)

高さ調節ができる椅子や机を使う

椅子は背もたれ・肘掛付きで5本脚がよい



長時間作業の際、ノート型ではマウスもキーボードも外付けして使う

画面が低いと猫背の原因になる

「健康管理」で未然に対処

健康状態を把握し、適切な指導を実施すること

「情報機器作業に係る健康診断」

・対象者

- ① 拘束性のある業務の場合（全員：ガイドライン参照）
- ② 眼や肩の痛みなどの症状がある場合（有症状者のみ）

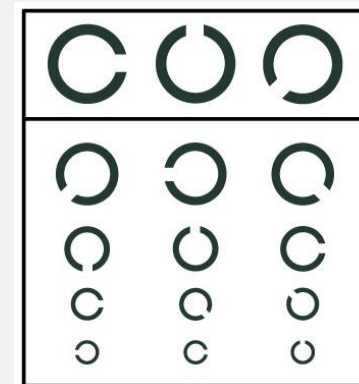
・実施時期

- ① 配置前：新たに情報機器作業を行うことになった場合
- ② 定期：1年以内ごとに1回

*いずれも一般健康診断と併せて実施することも可

・内容

- ① 問診：業務歴、既往歴、自覚症状の有無(眼疲労、腕や肩の痛みやしびれなど)
- ② 眼科学的検査(視力検査、眼位検査など)
- ③ 筋骨格系に関する検査



対象者は行うのが望ましい

厚生労働省、「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より参考