



# IT眼症 ってなに?

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

## 身近にあるIT機器



スマホ



テレビ



ゲーム



パソコン

知っておきたい

# IT眼症

## どんな症状があるの?

**目**

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く (ドライアイ)

目以外にも…

**体**

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

**ココロ**

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…

### 目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…! まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



### 体、そしてココロにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてココロにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、ココロの発達に良くない影響があると言われています。



## どうやって防ぐ?

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ! できることから始めましょう。

3つの**50**のおきて

IT機器は…

- 1 必ず **50 cm**以上離れて見る
- 2 **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- 3 連続で使用するのは **50 分** 以内に

### 遠くを見てリラックス

5 m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるようにするのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

