

目を労わって仕事の生産性を高めよう

「20-20-20」ルール

仕事やプライベートも含め、私たちはデジタル端末を見る時間がどんどん長くなっているように感じます。眼精疲労やドライアイなどに悩まされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、普段からできる疲れ目対策として、「20-20-20」ルールを紹介します。

■眼精疲労が私たちにもたらす影響

パソコンやスマホなどのデジタル端末の長時間の使用は、目の負担が大きく、視力の低下や老眼の進行、眼精疲労などに繋がりがねません。

一時的な目の疲れである「疲れ目」の場合は、休息を取ればある程度回復しますが、眼精疲労は身体を休めても目元の疲れが取れにくいといわれます。さらに、悪化してくると肩こりや頭痛、めまいや吐き気など他の箇所にも支障が出てくる可能性があります。



■「20-20-20」ルールとは

目を休憩させる方法のひとつです。

考案したのはアメリカ・カリフォルニア州の検眼医で、米国検眼協会と米国眼科学会の両方が眼精疲労を軽減する方法として年齢を問わず、すべての人に推奨しています。

この3つの「20」とは以下の意味があります。

- ① デジタル端末の画面を「20分」見るごとに
- ② 「20秒」以上
- ③ 「20フィート(約6m)」以上離れた場所や景色を見ること

近くばかり見ていると、目周辺の筋肉が凝り固まった状態になってしまいますが、このルールを取り入れることで、目周辺の筋肉のこりを緩めたり、遠くをみることでピント調整機能の悪化も予防できます。また、パソコンやスマホなどのデジタル端末を使用し続けると、まばたきの回数が減り、眼精疲労やドライアイの原因になりかねませんが、このルールで休憩を行うとまばたきの回数が正常に戻ると言われています。



デジタル端末は、触らない日はないくらい私たちの生活には欠かせないものになっています。一方で長時間の使用は、健康にも影響してくる可能性があります。目を労わることを意識しながら、上手にデジタル端末と付き合っていきたいですね。