

長時間タブレットを使う上での注意～目と耳の健康について～

目の健康＜IT眼症に注意＞

IT眼症とは、「タブレットなどの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てい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。

<症状は？>

目

- ◆ぼやけて見えにくい
- ◆物が二重に見える
- ◆目が重い
- ◆目が乾く（ドライアイ）



目以外にも
症状が出ることも

体

- ◆頭痛 ◆めまい
- ◆吐き気
- ◆肩や首などのコリ等

こころ

- ◆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



目のうるおい低下！ドライアイ

普段のまばたきの回数は、1分間に15～20回くらい。でも、画面に夢中になると、1分以上もまばたきしないこともあるようです。まばたきが減少すると、目の表面をうるおす力が低下して、ドライアイにつながります。ドライアイになると、目の乾燥感とともに痛みが出てきます。

体、こころにも影響が…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態になります。すると、肩や首の痛みにつながり、さらには自律神経がみだれて、全身、こころにも不調が起きることがあります。

<予防には…？>

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見るのがポイント。1

日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

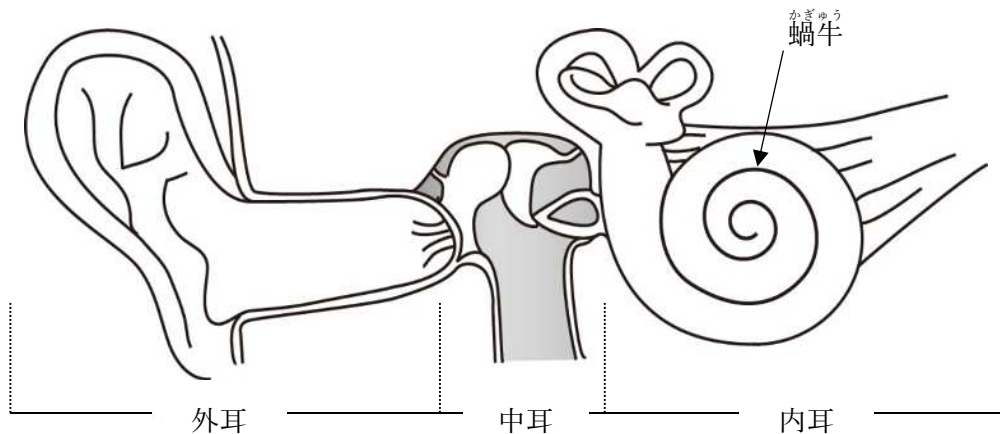


☆部屋の照明は明るくする。

☆タブレットのまわりは、こまめに整理整頓を。

☆40℃くらいに温めたタオルを、5分ほど目にあてるのもおすすめ。血流が良くなり、疲れ目を改善します。まぶたの中にある脂腺（マイボーム腺）から脂が分泌されやすくなり、ドライアイの改善にもなります。

耳の健康＜ヘッドホン難聴に注意！＞



伝音難聴

（外耳・中耳）中耳炎や耳垢のたまりすぎなどでおこります。原因を取り除けば難聴も治ります。

感音難聴

（内耳）カギウの細胞が傷つくことでおこります。中でも若い人に多いのがヘッドホン難聴です。



オンライン授業では、ヘッドホンを利用して授業を受けている人も多いと思います。大きな音で聞いていると、ヘッドホン難聴になる事もあるので注意が必要です。

ヘッドホン難聴はこうして起きる！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、カギウの細胞が傷つきます。休憩すると、カギウの細胞は修復されて元に戻るのでありますが…

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし元に戻りません。



ヘッドホン難聴になる前に！

ヘッドホンをするときは、大きすぎる音を避けましょう。音量の目安はヘッドホンやイヤホンで聞いていても外部の会話が聞こえるくらいの音の大きさです。また、休み時間にはイヤホンを外し、耳を休めましょう。

—こんな症状に注意！—

- ・耳鳴りがする。
- ・耳が痛い。
- ・聞こえづらい。
- ・耳がつまった感じがする。
- ・ある音域だけ聞こえない。（低音だけ、高音だけ）



体調を整えるため、オンライン授業期間も「規則正しい生活」を心がけ、睡眠・朝昼晩の食事をきちんととりましょう。

また、休み時間にはストレッチなど軽い運動を行い、固まった筋肉をほぐしましょう！