

# 健康相談室だよ！

## 遠隔授業の合間に息抜きを！

学生の皆さん、いかがお過ごしでしょうか。健康相談室です。  
2020年度の前期の授業が遠隔授業として始まりました。



遠隔授業が始まるとパソコン画面と向き合う時間が増えるため、長時間のパソコン作業は目や肩などへの負担が増えます。  
作業環境を整え、授業の合間はしっかりと息抜きをし、目を休め、ストレッチなどを行うことで授業を気持ちよく、集中して受けられるように準備をしましょう！

# パソコン作業で 目が疲れる人のセルフケア



パソコン作業などで目が疲れたりかすんだりするのは、「目の筋肉痛」によるものです。さらに、パソコンやスマートフォンなどのブルーライトが、目に刺激を与えたり交感神経を活性化したりします。また、同じ姿勢を続けると血行が悪くなるので、首こりや肩こり、疲労感や冷えなど、さまざまな不調につながることもあります。疲れ目やかすみ目が気になる人は、自律神経や血めぐりなどにも注意を払うと、大きく改善する可能性があります。

コツ  
1

## 疲れ目をいたわるなら、「冷やす」よりも「温める」のが基本

目が疲れると、冷やしてスッキリしたいと思うかもしれませんが、でも、パソコン作業による目の疲れは、手元にピントを合わせ続けたことによる、目の筋肉の緊張やこりが原因。温めて血行を促せば、疲労物質や発痛物質が流れ去るので、目の疲れがやわらぐのです。目を温めると、副交感神経の働きを高めるので、全身のリラックスにもつながります。



コツ  
2

## 首や肩を温めると疲れ目がぐんとラクになることも

疲れ目で悩む人の中には、首や肩のこりにも悩んでいる人が多くいます。二つの悩みに共通しているのは、筋肉が緊張している点。首や肩のこりが気になる人は、目だけでなく、首や肩も蒸しタオルなどで温めてみましょう。血めぐりがよくなるので、疲れ目を軽くする効果が期待できます。全身を効率的に温めて血行を促進するのが、入浴です。お湯の温度は、ややぬるいと感じる程度の38~40℃がおすすめ。できれば10分以上、ゆっくり湯船につかりましょう。副交感神経が働き、心身のリラックス効果も生まれます。



コツ  
3

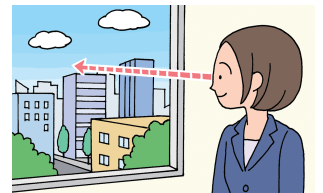
## 疲れ目になりにくい姿勢や照明環境をチェック!

長時間過ごす職場の作業環境を見直し、目の負担を減らしましょう。室内の照明は、ディスプレイより少し明るい程度がちょうどよく、直射日光や明るすぎるディスプレイは目にやさしくありません。猫背にならないよう背筋を伸ばし、ディスプレイと目を50センチ程度離し、視線がやや下を向く程度の姿勢での作業を心がけましょう。

コツ  
4

## 仕事の合間に「ピント合わせストレッチ」で目の筋肉の緊張をときほぐす

パソコン画面や手元を見つめ続けている間は、水晶体を支える毛様体筋が緊張し続けています。毛様体筋は本来、遠くを見つめているときにリラックスした状態。仕事の合間に意識して遠くに視点を合わせることで、毛様体筋の緊張をやわらげましょう。



コツ  
5

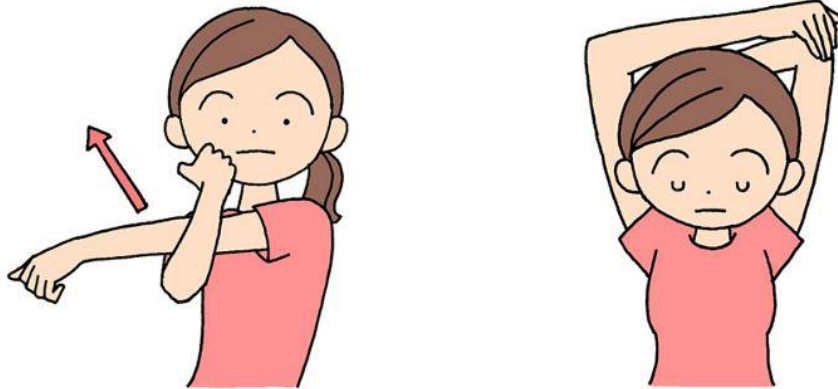
## 休日の過ごし方も大切! ハイキングや温泉がおすすめ

全身を動かして代謝を高め、血行を促進すれば、目の疲労回復にもつながります。平日に近くばかり見ている目をリラックスさせるためにも、屋外でのウォーキングやハイキングがおすすめです。「運動はしないけれどドライブをする」という人は、温泉に立ち寄って血めぐりをしませんか。家でパソコンやスマートフォンを楽しみたいという人は、1時間のうち10~15分程度は画面を見ずに目を休め、寝る直前は画面を見ないようにしましょう。



# おすすめのストレッチ

休憩時には、席を離れて体を動かすのが理想的ですが、なかなか実行できないという人は、椅子に座ったままでできるストレッチをとり入れてみませんか。どちらのポーズも、息をゆっくり吐くのがポイントです。



©花王ヘルスケアナビ

- (1) 片方の腕でもう一方の肘を抱えるようにして斜め後ろに持ち上げる。肩や肩甲骨の周りの筋肉が伸びているのを意識しながら、20秒ほど静止
  - (2) 片方の腕を頭の後ろで曲げ、肘をもう一方の手で引き、脇の下や背中中の筋肉を伸ばし、20秒ほど静止。
- (1)と(2)を3セット以上繰り返す  
※運動やストレッチの効果には個人差があります。無理をせず、伸ばしている部分が「気持ちいい」と感じる程度を目安に行ってください。

## 1日の終わりにはお風呂や手浴で血めぐりをアップ

ずっと同じ姿勢を続けたことが原因のこりや疲労をやわらげるために、夜はお風呂につかって全身の血行を促し、発痛物質や疲労物質を流し去りましょう。ただし、早く温まろうとするあまりに、熱すぎるお湯につかるのは考えもの。熱すぎるお湯を体が「危険」と認識してしまい、血行改善やリラックスにつながらないからです。



©花王ヘルスケアナビ

**お湯の温度は熱すぎない 38~40℃が目安**

入浴する時間がないときは、洗面台や洗面器に張ったお湯に手をつける「手浴」はいかがですか。ずっとキーボードを打っていた手指や腕の疲れを癒すことができる上、手を温めることで、手から体の中心部に戻る血液により、肩や全身も温まります。リラックス気分を感じたいときは、入浴剤やアロマオイルなどを使うとよいでしょう。

健康相談室では学生の皆さまが健康にキャンパスライフを送れるよう支援しています。  
体や心などに心配なことがある時は、気軽に電話をしてください。

学生・就職支援課 健康相談室 0749-28-8225 (平日 9時から17時)

