

こんにちは 保健師です



岡本叔子です

眼精疲労とは

読書やパソコンなど眼を持続的に使っていると、眼の疲労感、眼の重圧感だけでなく、全身にも疲労、頭痛、肩こり、吐き気などが起こることがありますが、これを一般的に眼精疲労といえます。

今回は、眼精疲労についてお話しします。



■眼精疲労とはどのようなものでしょうか？
(眼疲労と眼精疲労の違い)

「疲れ目」という言葉は、眼科的には2種類に分類しています。休憩によって回復するのが「眼疲労」。休憩をとっても目の痛みやかすみ、頭痛などの症状が残るのを「眼精疲労」と言っています。一般的に疲れ目と言っているのは前者で、眼精疲労はより重い症状を指します。

眼精疲労の主な自覚症状は目に関するものとして、疲れによる充血、かすみや視力の低

下などです。また目以外でも、身体の痛み、胃痛や食欲不振、便秘などが起こることがあります。さらに進行すると、イライラや不安感、抑うつといった症状へ発展することもあります。

■眼精疲労を起こす原因

眼精疲労を引き起こす原因は様々で、主に視器要因・環境要因・心的要因の3つに分類できます。

視器要因には屈折異常（近視・遠視・乱視）や調節異常（老眼）など、眼の各種疾患があります。

環境要因としては、VDT作業におけるモニターの高さ・モニター画面への映り込み・部屋全体の明るさ・乾燥・エアコンやパソコン、周辺機器が発する騒音などが挙げられます。

心的要因は、仕事上のストレス、神経症、自律神経失調症など多種多様です。

また、長時間作業で目が疲れるのとは逆に、目に異常がありそのせいで疲れを生じるケースもあります。例えば緑内障では、眼圧が上がりその結果目の疲れを感じることがあります。緑内障は一般的に徐々に症状が進行するため、視野の欠けなどの自覚症状に気づいたときには深刻な状態に達していることが多い病気なので注意が必要です。

■眼精疲労、「乾き」と「疲れ」が密接な関係

ドライアイとともに多い症状が眼精疲労です。「ドライアイの症状を訴える約60%は同時に目の疲れを感じ、眼精疲労の患者の約60%はドライアイの症状がある」という調査結果が報告されています。

■眼精疲労治療法

従来の眼精疲労治療法としては、眼鏡の調整、点眼といったものがほとんどで、眼精疲労を訴える方には決して満足いくものではありません。例えば、眼科では温電法（おんあんぼう）・冷電法（れいあんぼう）という処置があり、温める・冷やすのいずれも疲れ目に効果があります。

血管は冷やすと収縮し、温めると拡張します。要するに血管を刺激して血液の循環を促進させることで、目や目周辺の筋肉の老廃物を取り去る方法です。当然、目の周囲をマッサージすることも効果があります。ただし、目の状態によっては温めないほうがいい場合もあるので注意が必要です。目が炎症を起こしている場合や充血している場合は冷やしたほうが良いです。また、室内の乾燥を防ぐ加湿器は、眼の保湿にも効果があります。

すべては村びとのために **村びと紹介** No.9

やっぱりスキーが好き 日本人女性初の山岳ガイド

フットナー晴美さんは、国際結婚であり、旧姓は、熊崎さんだ。晴美さんは、双珠別小学校、占冠中学校、富良野高校を卒業し、地元トマムリゾート（ホテルアルファ）に就職した。

スキー事業部に所属し、スキーインストラクターをやっていた頃に、年に1回開催される「スキー技術選手権大会」に出場していた。この大会は、スキーの総合技術を競うもので、その成績を踏まえて、指導員を指導することが出来るデモストレーターへの選考が2年に1回（任期2年）行われる。そこで晴美さんは北海道の女性デモストレーターとなり、6年ほど全道各地で指導員の技術指導を行っていた。

25歳を機に職場を退職し、オーストリアへ。オーストリアは多くのワールドカップ選手が活躍するスキーの国である。日本での資格が通用するものではなく、ゼロからの出発だった。オース



トリアでは資格がなければ働けない。年に1回ずつしか受けれない段階的な資格を5年でストレートに取得し、国家資格を得て「山岳ガイド」となった。晴美さんは日本

フットナー 晴美さん （字双珠別）

人女性としてオーストリア初の山岳ガイドなのだ。受験者40人中、女性は5人ほどで雪山に10日間こもったり、男性に交じり滑るのだ。その後も日本人女性ガイドは晴美さんをおいていないのだという。「女性がガイドをしようとは思わないよね」と笑いながら話すが、過酷な中、狭き門であることは想像に難くない。「生活しなくちゃいけないから、とにかく日中はスキースクールで働き、語学学校に通う日々で、助けてくれる友だちがいたからやってこれた」と当時を振り返る。その頃にスキー資格の講習で出会い、ドイツ語などを手助けしてくれた仲間の一人が夫だった。

「すごくスキーが好きなんです」と確認するように聞くと、「学生時代もスキーをやっていたが、今思うと、社会人になり基礎スキーを学ぶようになって、さらにスキーの楽しさがわかってきて、私はやっぱり、スキーが好きなんだと再確認できたように思う。」と、これまでを振り返り納得したように語った。

現在、冬場はオーストリアでガイド、夏場は実家の農業という、行ったり来たりの生活を送っている。

さて、素敵なパートナーに出会い結婚し、昨年11月には男の子を出産した幸せいっぱい晴美さんだが、「そろそろ運動しなくちゃー」と、産後間もないにもかかわらず、身体を鍛えようとしている・・・。

いつもニコニコ、ゆっくりとした口調で話す晴美さんだが、運動やスキーのこととなると誰にも止められない「パワフルな女性」だった。

<風雪・暴風雪について>

旭川地方気象台が発表する「大雪注意報・警報」は降雪量によって発表しますが、「風雪・暴風雪」は風の強さと降雪に関係があります。風雪注意報は、上川地方で10m/秒以上の風が吹き、降雪により見通しが数百m以下となる場合に発表します。暴風警報は、上川地方で16m/秒以上の風が吹き、降雪により見通しが数百m以下となる場合に発表して、吹雪や吹き溜まりによる交通障害等の注意や警報を呼びかけます。

注意報や警報などの気象情報は、テレビやラジオのほか、インターネットのホームページでもご覧になれます。※旭川地方気象台ホームページアドレス <http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

最新の気象情報や災害情報を入手し、危険を感じたら避難の準備をしましょう。

大雪警報・大雪注意報発表基準

	大雪警報	大雪注意報
上川（北部）	12時間降雪の深さ50cm	12時間降雪の深さ30cm
上川（中部・南部）	12時間降雪の深さ40cm	12時間降雪の深さ25cm

暴風雪警報・風雪注意報

	暴風雪警報	風雪注意報
上川地方	16m / 秒 雪による視程 障害を伴う	10m / 秒 雪による視程 障害を伴う

■お問い合わせ

旭川地方気象台 電話 0166-32-7102

もしもの災害に備えて⑥