

江古田図書館個性づくりテーマ展示第6回

## 目をいたわる



本好きな人にとって、目は大切なもの。「目をいたわる」ための環境作りや生活習慣を身につけていくことが、長く本を楽しむことにつながります。

疲れ目や視力回復関連の本を中心に、目の病気に関連する本なども紹介していきます。

## 展示のご案内

展示場所： 江古田図書館 2階展示コーナー

展示期間： 2012年4月28日（土）～2012年6月28日（木）

お問い合わせ先：江古田図書館

中野区江古田 2-1-11

TEL 03-3319-9301



# 目をいたわる生活を！

- 私達は五感を使って、外から多くの情報を収集していますが、その殆ど80～90%が「視覚」目から得た情報です。「目」というのは人間が生活するうえでとても大切な器官ということがわかんと思います。
- 職場や家庭にもパソコンが普及し、私達がパソコンに触れる時間は、非常に多くなっています。最近の調査によると、事務管理系の職場でパソコンを使用している人は90%以上にのぼります。  
便利な機器である一方でパソコンが深刻な健康障害を引き起こす原因になっています。  
平成20年に厚生労働省が行った調査によると、パソコン使用者のうち、疲労感や身体的な自覚症状を感じている人は約80%。具体的な症状として最も多いのが「目の疲れと痛み」で90%以上となっています。
- 普段、無意識にしているまばたき。1分間にだいたい10～20回するのですが、パソコンの作業中は画面に見入るため、まばたきが普段の4分の1に減ってしまいます。そのため、まばたき不足により、目が乾いてしまうのです。
- 目の疲れの多くは、目の乾きが原因といわれています。パソコンに集中することがまばたき不足をおこし、目が乾いて疲れ目などをひきおこします。また、エアコンの普及により室内の空気は乾燥しがちということも原因のひとつと考えられます。
- 「一生、健康な目で物を見続けたい」という気持ちは誰でもあると思います。日頃いかに目に対するいたわりが欠けていたかということを実感してあらためて「目の健康」を守ることを実践していきたいと思います。
- 目の健康を守るには、「正しい目の使い方をする」「正しい環境で目を使う」ということが必要になってきます。
- 「正しい目の使い方をする」というとあまりピンとこないかもしれませんが、わかりやすく言えば「目に過度の負担をかけない」「不自然な負担をかけない」ということです。そこでまず、過労に追い込まないための基本ポイントを押さえていきましょう。
  - ① 「正しい姿勢で物を見る」  
正しい姿勢を心掛けることにより、「目の調整力を過度に働かせない」「眼精疲労を引き起こす首すじや肩のこりを防ぐ」という二つの効果が期待出来ます。
  - ② 「細かい物を見続けない」  
細かい物を見続けると、目に過度の負担がかかります。
  - ③ 「暗いところで物を見ない」  
暗いところでは、目は物をはっきり見ようとして過度の負担がかかります。照明が適切かどうか確認しましょう。
  - ④ 「ちらちらと動く物を見続けない」  
ちらちらと動く物を見るとき、目は視線の方向を細かに調節し続けなければならないため、目の筋肉疲労を起こしやすくなります。



⑤ 「目から30センチ以上離して見る」

近すぎる物を見続けると、一時的に近視状態になりやすくなります。机上の書類を見る場合は、目との距離を最低30センチ以上保てるように姿勢を正しましょう。パソコンのモニターは、目から50センチ以上離すのがベストです。

⑥ 「集中的な作業の間に必ず休憩をとる」

疲れ目を防ぐには、こまめに目を休ませることが大切です。1時間の作業につき、数分間休憩時間を設けるだけで、疲れ方が違います。

⑦ 「ストレスを感じたら体を休める」

目の大敵であるストレスをため込む前に、体をやすめたり、適度な運動をしてリラックスしましょう。

⑧ 「目の潤いを奪われないようにする」

忙しいときにまばたきしたり、乾燥が気になるときには目薬をさすようにして、目の潤いを保ちましょう。

- 次に「正しい環境で目を使う」ですが、疲れ目や視力の減退などで困っていてもすぐに生活環境を見直す人はいません。しかし、目に優しい環境整備をしないとしないでは目の健康状態に格段の差が出ます。

① 「快適な空間づくり」

最近の建物は気密性が高いため、その中で過ごす時に注意したいのは室内の温度と湿度です。からだに最も快適とされるのは温度18℃前後・湿度50～60%ですが、実際は冬は暖めすぎ、夏は冷やしすぎで湿度は低めという方が多いのではないのでしょうか。また、湿度が40%程度まで下がると、目の乾き方は著しくなります。

そのようなことをふまえてエアコンの設定を確認しましょう。設定などを自由に調節出来ない場合は加湿器や目薬の使用などで対応しましょう。

② 「パソコンの作業環境」

パソコンの作業環境のポイントは、モニターの位置・机上のスペース・モニターや書類、キーボードの位置関係の3つです。モニターの位置は、水平視線よりやや低めが基本になります。ようはモニターをかるく見下ろす感じです。

机上のスペースは、ひじから先が机上に乗せられるくらいの奥行きが理想です。書類の位置はあまり離れていると疲れてしまうので、モニターの側に立てかけているのがベストです。



- 最後に目の健康は、心身の健康状態と密接な関係があります。「目をいたわる」生活は、イコールからだ全体の健康作りと考えていくことが必要です。

参考資料 「疲れ目の改善、視力低下をふせぐ簡単な方法」 石川 弘著 PHP 研究所 2004年  
「目の衰え・疲れ目がスッキリする本」 吉野 健一 著 PHP 研究所 2009年 など



## おすすめ展示図書



### 「患者さんから浴びせられる眼科疾患100の質問」

坪田 一男 編 メディカルレビュー社 496.3/カ 2008年

「コンタクトレンズは何歳から使えますか？」  
「老眼を進ませない方法がありますか？」  
日常診療で患者から寄せられる100の質問について、  
具体的な対応法や根拠を簡潔にまとめて答えます。



### 「先端技術が応える！ 中高年の目の悩み」

横井 則彦 著 集英社 496.3/ヨ 2011年

格段に進歩した白内障手術。画期的な目薬が登場したドライアイ。手術で治す結膜弛緩症など。気になる中高年の目の病気や症状、新しい治療法を臨床の最前線で活躍する専門医がやさしく解説します。

### 「Dr.林の子ども視力がぐんぐん良くなるトレーニング」

林 督元 著 PHP 研究所 496.4/ハ 2011年

眼の筋肉トレーニングとストレッチ。そして、脳への刺激で、  
子どもの近見視力と遠見視力は必ず向上します。  
目を良くするための有効なトレーニングと視力アップのクイズとドリルを紹介します。



### 「目のトラブルを解消する！正しい治療と最新知識」

戸張 幾生 著 日東書院新社 496/ト 2012年

眼精疲労・ドライアイ・白内障・緑内障。  
さまざまな目のトラブルを取り上げて、その症状や  
治療法・予防・ケアの方法を解説。  
眼科の選び方や目にやさしい生活のしかたなども  
紹介します。





# テーマ展示図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
眼の話	河合憲司	東海大学出版	2007	496 カ
知っておきたい子どもの目のケア	宮永嘉隆	少年写真新聞社	2007	496 シ
目のトラブルを解消する正しい治療と最新知識	戸張幾生	日東書院	2012	496 ト
眼科119番	中村友昭	日刊工業新聞社	2007	496 ナ
眼科医が教える目の衰え・疲れ目がスッキリ	吉野健一	PHP研究所	2009	496 ヨ
近視・白内障・ドライアイに効く視力アップ		主婦の友社	2011	496.2キ
目の若返りの「超」常識		主婦と生活社	2009	496.3エ
眼科疾患100の質問	坪田一男	メディカルビュー社	2008	496.3ガ
中高年の目の病気		日本放送出版協会	2009	496.3チ
10秒間まばたきせずにいられますか	坪田一男	日本評論社	2008	496.3ツ
老眼革命	坪田一男	日本評論社	2011	496.3ツ
よくわかる緑内障・白内障と目の病気	戸張幾生	主婦と生活社	2007	496.3ト
ドライアイ&ドライマウス	中川洋一	永末書店	2009	496.3ナ
目の病気がわかる本	岩崎琢也	法研	2007	496.3メ
先端技術が応える！中高年の目の悩み	横井則彦	集英社	2011	496.3ヨ
コンタクトレンズ	愛知鳴海	文芸社	2012	496.4ア
ウインク視力回復法	神絵康弘	メタモル出版	2012	496.4カ
眼がスッキリする本	篠田秀美	PHP研究所	2007	496.4シ
眼ヨガ	竜村修	日貿出版社	2011	496.4タ
どんどん目が良くなるマジカル・アイ	徳永貴久	宝島社	2009	496.4ド
一番やさしい視力回復法	中川和宏	PHP研究所	2009	496.4ナ
驚異の視力回復法	中川和宏	三笠書房	2008	496.4ナ
Dr.林の子どもの視力がグングン良くなる	林 督元	PHP研究所	2011	496.4ハ
1日30秒！松崎式「視力アップ」術	松崎五三男	成美堂出版	2009	496.4マ
眼精疲労はまかせなさい	森岡清史	現代書林	2009	496.4モ
図解視力復活眼筋トレーニング	若桜木 虔	青春出版社	2007	496.4ワ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。  
貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

# 「目の病気」について詳しく調べる方法

## 1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使って検索してみましょう。

目の病気 疲れ目 眼精疲労 白内障 緑内障 ドライアイ 視力低下 視力回復など

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す(請求記号を参考に同じ主題の本を探すことができます)

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
496	眼科学	496. 1	眼の生理	496. 2	眼の診断
496. 2	眼の治療	496, 3	眼の疾患		

◎図書館にある利用者開放端末(OPAC)の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>(携帯)

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

≪東京都立中央図書館(港区南麻布5-7-13)では、健康や病気、薬や医療制度まで、幅広い健康・医療関係情報を手にすることができるよう「健康・医療情報コーナー」を設けています。≫

◆ 国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」「壮快」「日経ヘルス」などがあります。

・中野区内には「暮らしと健康」「ゆほびか」「夢21」などがあります。

利用者開放端末(OPAC)や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



#### 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

#### 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

#### 6. 関連機関のホームページで調べる

○ 日本眼科学会

目の病気の基礎知識・市民公開講座・専門医の一覧などを紹介している。

<http://www.nichigan.or.jp>

○ 目の疲れ・眼精疲労研究室

目の疲れと眼精疲労の違い。疲れ目の解消法。メガネやコンタクトレンズに関する基礎知識等を広く紹介している。

<http://www.eye-net.jp/>

○ 参天製薬 ひとみすこやか COM

よくある目の症状、そして病気の原因やしゅみ・ケアについてわかりやすく紹介している。

<http://hitomi-sukoyaka.com/>

2012年3日末日現在





## 江古田図書館 TOPICS

### 節電は目の敵！

昨年おきた東日本大震災の影響は、目の健康にもおよんでいます。電力不足対策として、多くの家庭や企業が節電を行っています。ある企業の調査によると、オフィスでの節電対策として、「照明の数を制限」したところは、90%以上。

どれくらい暗くなったかという、「以前より30%程度暗くなった」が36%。「20%程度」が25%、「50%程度」が21%という回答でした。

そして、「オフィスが暗くなったことによる変化は」という質問には、「疲れ目を感じる頻度が増えた」が38%、「疲れやすくなった」が28%、「仕事の効率が落ちた」が23%でした。

対策としては、小まめに休憩を取るという方法が考えられます。これからも節電は続いていくと思います。様々な工夫で楽しく、目にも優しい生活をしていきたいものですね。

### 江古田図書館個性づくりテーマ展示のお知らせ

江古田図書館では昨年から「医療と健康」をテーマに資料を展示しています。資料の展示と同時に、情報紙「江古田げんき倶楽部」を発行しています。今年度(平成24年度)は、今回の展示を含めて6回(4月・6月・8月・10月・12月・2月)の展示を予定しております。

ちなみに前5回のテーマは以下の通りです。

- 第1回 「うつ病」
- 第2回 「食べて、治す」
- 第3回 「肩こり・腰痛 これが効く！」
- 第4回 「冷え症改善！」
- 第5回 「アレルギーのはなし」

「江古田げんき倶楽部」のバックナンバーがない場合は、江古田図書館のカウンター並びに2F 事務室までお願いします。

皆様の健康な生活のためにどうぞご利用ください