

眼の健康について

あなたの眼は大丈夫？



- 安全運転のためには「良好な視力」だけでなく、「十分な視野（見える範囲）」が必要です。
- 視野が狭くなったり一部欠けたりする状態を**視野障害**と言います。視野障害の原因となる疾患は、加齢とともに罹患している人が増える傾向があります。例えば、緑内障の有病率は40歳以上で約5%と言われており、初期・中期には自覚症状がないことが特徴です。
- その他の疾患でも、**視力は良いのに視野障害が起こっている場合に、自覚されないことがあります。**

視野障害を起こす疾患とリスク因子

- 眼底検査で発見できるもの：緑内障、網膜色素変性症、**加齢黄斑変性（男性、喫煙者に多く、加齢に伴い有病率が高くなる）** → 35歳以上の方は毎年受診しています。検査結果を必ずご確認ください。
- 生活習慣病関連：脳疾患に起因する視野障害、**糖尿病網膜症（糖尿病を未治療で放置した場合、7年～10年で約50%、15～20年で約70%に発症します）**

- 強度の近視である
- 暗いところでは見えづらい
- 家族に緑内障の人がいる
- 家族に網膜色素変性症の人がいる
- 糖尿病と診断された
- 40歳以上である
- 喫煙している
- 健診で高血圧を指摘された
- 健診で脂質異常を指摘された



眼底検査の結果を放置してはいませんか？
糖尿病の治療を中断、あるいは未治療ではありませんか？
視野障害は生活に大きな支障をきたすことに加え、
乗務職の方は職業生活に関わります。
必ず受診し、精密検査を受けるようにしてください。

疲れ目対策

パソコンやスマートフォンを日常的に長時間使用する方には眼の疲れが生じやすいです。



<原因>

近くのものを見続けることで眼のピント調節を行っている毛様体筋が緊張し、疲弊することで起こります。

<対策>

- 目を休める：こまめに目を離すか、眼をつぶる時間をつくる
 - 距離を調整する：画面との距離は40cm以上、スマートフォンの場合も30cm以上離すと目が疲れにくいです
 - 眼の周りの血行を良くする：眼の筋肉の緊張が緩みます
- ★オススメ★
 手に取れる温度に温めたタオルを閉じたまぶたの上からそっとかぶせ、5～10分程度目を温めてください（リラックス効果もあり！）

疲れ目を放置すると・・・

肩こりや頭痛といった全身の不調を伴う眼精疲労になってしまうこともあります。そうなる前に、日常的なケアで疲れ目をやわらげるようにしましょう。もし眼精疲労かも…と不安に感じた場合は、早めに眼科で検査を受けましょう。