



# 安全を見守る、眼にいたわりを

眼は私たちにとって最も大切な感覚器官。  
もし機能が低下してしまうと、周囲の情報を素早く的確に  
キャッチできなくなり、作業の安全性にも支障を来すことになります。  
もう一度眼の大切さについて考え、  
日頃からしっかりケアしてあげるようにしましょう。

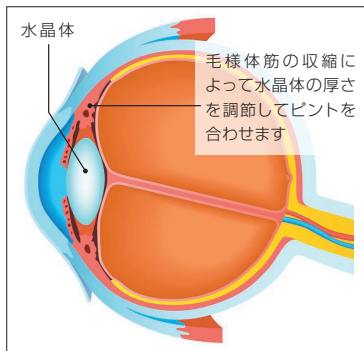


眼は「脳の出張所」とも呼ばれ、脳に送られる情報の80%以上は視覚を通して集められるといわれています。スマートフォン、パソコン、テレビ……膨大な視覚情報に囲まれた現代人の眼は慢性的なオーバーワーク状態になっています。眼の疲れは、肉体的な疲労感があまりないため軽く考えがちですが、その疲れから来る一瞬の判断ミスが重大な事故などにつながる恐れもあります。特に長時間にわたって建設機械やダンプトラックを運転していると、視野が狭くなったり集中力が低下したりして、とっさにハンドルを切ったりブレーキを踏んだりという行動に遅れが出るため、疲れ眼の原因や解消法を知っておくことが大切です。

疲れ眼の原因としては次の3つが挙げられます。

## ①眼の筋肉が疲労している

眼球の中には「毛様体筋(もうようたいきん)」という筋肉があり、この筋肉を収縮させることによって眼のレンズである「水晶体」の厚さを調節してピントを合わせています。ずっと同じ距離を見続けていると「毛様体筋」が筋肉疲労を起こして、それ以外の距離に視線を移したときにもピントが合いづらくなります。



## ②視力矯正が不十分

近視・遠視・乱視・老眼の症状があるにも関わらず、矯正せずにいると眼に負担が掛かります。また、度数が合わないメガネやコンタクトレンズも眼が疲れる原因となります。

## ③ドライアイ

まばたきには眼の表面に涙のバリアを作って乾燥から守る効果があります。通常、まばたきの回数は1分間に20回程度ですが、何かを集中して見

ているときは回数が少なくなり、眼が乾きやすくなります。

長時間同じ作業を続けていると、眼の筋肉がこり、自然とまばたきの回数も減って、視界がぼやけたり、眼の奥が重くなるといった症状が出てきます。眼の疲れが心身の疲労——頭痛や肩こり、判断力や注意力の低下につながる前に適度な休憩を取り、眼を休ませてあげましょう。疲れ眼の解消には、アイマッサージも効果があります。

眼はとてもデリケートな器官です。暗い所から急に明るい所へ出たときに眼が眩んだり、逆に明るい所から暗い所に入ったときにしばらく何も見えなくなることがあります。眼は明るさの変化に対して感度を調整し、順応する能力を持っていますが、明るい所から暗い所に入ったときの暗順応は、明順応よりも時間が掛かるため、トンネルなどの暗い場所に行く際は特に注意しましょう。暗所作業での危険を避けるために、赤色光による照明を用いることも効果があります。

また、屋外はもちろん、工場内の作業現場でも眼はさまざまな危険にさらされています。病気の原因にもなる紫外線や赤外線といった有害光線、溶接時のアーク光やスパッタ、粉じん・金属片・薬液飛沫などの飛来物が発生する現場では、条件に合った保護メガネやゴーグル、顔面保護具を着用して眼をガードしましょう。

顔面保護具も溶接用保護面、防災面、防熱面などのタイプがあります。作業に合ったものを選びましょう



## 今日のワンポイント

### アイマッサージで1日の疲れを取り除こう!

今日も安全確認に頑張ってくれた眼にご苦労様。  
いつでも簡単にできるアイマッサージで溜まった疲れを取り除いてあげましょう。  
眼の疲れに効くツボは眼の周りに集中しています。  
指の腹で1カ所につき5~6回ずつ優しく押してください。

眼の周りの皮膚は薄くてきているので力を入れすぎないようにしましょう  
また、角膜を傷つけてしまう恐れがあるので眼球も押さないようにしてください



#### 【眼のリフレッシュに効くツボ】

- ★ 眼精疲労や充血を抑え、眼を健康にするツボ
- 視力など眼の機能回復に効果的なツボ

