



コンピューター・ビジョン症候群(CVS)

目の症状

- 目の不快感(涙目、かゆみ、充血など)
- 目の乾燥(ドライアイ)
- 視界のぼやけによる集中力の低下
- ものが二重に見える
- まぶしさ(光に対する過敏性)
- 子供の近視を進行させる可能性がある

その他の症状

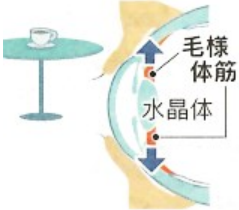
- 頭痛
- 首・肩・背中の痛み
- 疲労感・不安感・イライラ感

(注) NIHの報告書(2022年)から

CVSの症状はなぜ起こる

- 近くばかりみることで目のレンズを調節する毛様体筋が疲労

遠くを見るとき



近くを見るとき



- まばたきの回数が減少し、角膜が乾燥する
- 目全体(眼球)を動かさないで目を動かす動きが低下

(距離の調整機能が低下し斜視などの原因に)

CVS対策の基本

正しい姿勢でICT端末を利用

- 画面との距離は大人で40cm以上話す
- ディスプレイは視野を少し下げて見る高さに
- 猫背にならないように



天井の照明が映り込まないように
タブレットなどの傾きを調節

外光が映り込まないように
カーテンをかけるなどの工夫を

IT作業中の「20・20・20ルール」

米国検眼協会(AOA)・米国眼科協会が推奨

20分

続けて作業したら

20秒間

作業を中断

20フィート(約6メートル)

以上離れた場所を眺める



- 毛様体筋の緊張を定期的に開放
- 経理、ウェブデザイナーなどIT作業を長時間する人は専用のメガネを作ることも推奨

目を動かさず働き低下

「小中学生全員にタブレット」という目標に向かって配布が進められ、デジタル教科書も検討されています。子供から大人までデジタル機器の画面を見る時間は急拡大。重要性を増すのがコンピューター・ビジョン症候群対策です。

米国立衛生研究所(NIH)が2022年に発表した報告書では、CVSが原因と判断できた症状は視界がぼやける、目の充血など目の症状から、頭痛、肩こりなどの身体症状、不安やイライラ感といった精神症状まで多岐にわたることを示しました。

国際医療福祉大学の原直人教授は「デジタル機器の普及が進むなか、誰にでもリスクをもたらすCVSはデジタル機器による現代人の生活習慣病の一つ」と話します。

CVSはなぜおこるのでしょうか。原因の一つ目は、短い距離を見続けること。近いものを見ると



デジタル時代の目の不調

充血や頭痛 精神症状まで

学校教育から自治体の各種手続きまで、社会活動のデジタル化が進んでいます。新たな健康常識としてのがコンピューター・ビジョン症候群(CVS)による目の不調の対処方法。目の仕組みを知り、適切に休息を与えましょう。

(10月12日付日本経済新聞より抜粋)

きは、目のレンズである水晶体を厚くするため毛様体筋が収縮緊張します。遠くを見るときは逆にゆるみます。

デジタル機器を使わないときには毛様体筋は縮んだり伸びたりして「休み時間」があります。機器を長時間使うと緊張した状態で固まってしまう「調節けいれん」になります。

二つ目は、まばたきの回数が減少すること。目の表面の涙液層が薄くなりドライアイになります。我慢して作業を続けると角膜に傷がつくこともあります。

三つ目は、眼球の動きが固まること。目の動きは外眼筋によつて上下左右にコントロールされ、近くを見るときは視線が内側に向き(輻輳、ふくそう)、遠くを見るときは外眼筋が固まり、正面を見ても片方の目が違う方向を向き(内斜視)、ものが二重に見えるようになります(複視)。

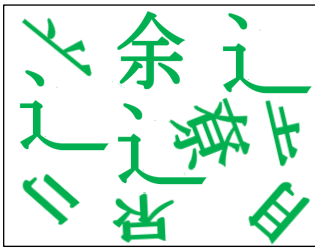
8年から21年までの13年間、受診した眼精疲労の患者の目を調べた眼科医の梶田雅義さんは「従来の原因は毛様体筋が主だったが、最近では外眼筋も関与している」と解説します。長時間のスマホ使用で視線が内側を向き続けるスマホ斜視も増えています。

「20・20・20ルール」推奨

ばらばら漢字クイズ

4文字の漢字をいくつかの部分に分け、ばらばらにしました。元の言葉は何かわかりますか? 答は次号。

前回の答: 名誉棄損
(公然と事実等を指摘して人の名誉を傷つけること)



大山阿夫利神社の紅葉



何でもランキング

ブランドの逸話

クイズで知る

流行の発信源として憧れの対象になってきた海外高級ブランドは、さまざまな逸話に彩られています。ブランドにまつわるクイズを千人に出題し、正答率が低い順にランキングしました。

(10月19日付日本経済新聞より抜粋)

エルメスのバッグの商品名に使われていない名前は何?

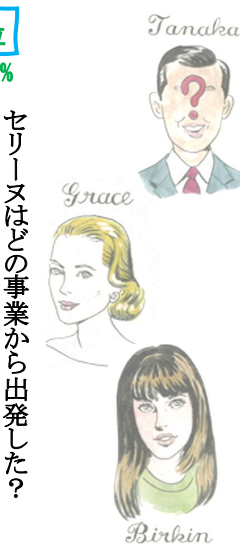
1位 15.0%

① タナカ ② パーキン ③ グレース

フランスの高級ブランド「エルメス」には人の名前を付けた製品があります。中には日本人の名前が付いたものも。有名なのが起業家の田中肇さんが1990年代にパリでオーダーした、衣類と書類を収納できるバッグ「マレット・タナカ」です。現在扱いはありませんが、バッグの中の衣類を見せずに書類を取り出せるアイデアなどが5代目社長のジャン・リュック・デュマの目に留まり、製品化されたといいます。

文化学園大学服装学部准教授の井伊あかりさんによると、有名なバッグ「パーキン」は、デュマが84年に飛行機で俳優のジェーン・パーキンと隣り合わせ、母親向けのシックなバッグがほしいという要望を聞いたのがきっかけで生まれました。パーキンと並ぶ人気の「ケリー」は、ハリウッド俳優からモノコ公妃となったグレース・ケリーが手にした写真が注目を集めたことにちなんでいます。

(正解は③)



セリーヌはどの事業から出発した?

2位 20.6%

① 子供靴専門店 ② 婦人服専門店 ③ 乗馬服専門店

フランスの高級ブランド「セリーヌ」は近年、細身の服で一世を風靡したエディ・スリマンさんから注目デザイナーを次々起用し、婦人服、紳士服、バッグなどを幅広くそろえる先端ブランドです。ですが、1945年にセリーヌ・ヴィビアナが創業した当時はパターンオーダーの子供靴専門店でした。

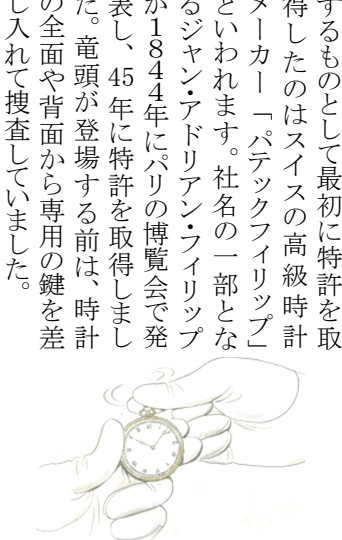
後に本格的なオーダーメイドの子供靴が成功し、60年代に靴以外の皮革製品などに進出しました。紳士服は2018年にスリマンさんが始めました香水にも進出し、在任中に売上高を倍増させたともいわれます。10月に退任と後任が発表され、動向が注目されています。(正解は①)

3位 20.7%

時計の竜頭の特許を初めて取得したブランドは何?

① ロレックス ② パテックフィリップ ③ ヴァシヨン・コンスタンタン

竜頭は以前から装飾としては存在していましたが、ゼンマイを巻き上げたり、時刻調整をしたりするものとして最初に特許を取得したのはスイスの高級時計メーカー「パテックフィリップ」といわれます。社名の一部となるジャン・アドリアン・フィリップが1844年にパリの博覧会で発表し、45年に特許を取得しました。竜頭が登場する前は、時計の全面や背面から専用の鍵を差し入れて調整していました。



フランス創業の「ブレゲ」も30年にゼンマイ巻き上げと時刻調整ができる竜頭を製作しましたが、特許は申請しなかったとしています。③は1755年創業で現在最古とされる時計ブランドのひとつ。

(正解は②)

4位 21.5%

ラルフ・ローレンさんが「ポロ」というブランド名で初めて手掛けた商品は?

① ポロシャツ ② ネクタイ ③ ジーンズ

紳士服から婦人服、子ども服、インテリア用品までそろえる米国の「ポロ・ラルフローレン」は、創業デザイナーのラルフ・ローレンさんが1967年にネクタイから始めました。同氏の伝記(アラン・フラッサー著)によれば、幅5センチ程度が主流だった時代に約7・6センチ以上の幅広なネクタイで注目を集めました。

①と答えた人が多かったが、ブランド名の「ポロ」は上流階級に親しまれてきたスポーツであるポロにちなんで付けられたもの。騎乗したポロ選手のマークが有名。

(正解は②)

5位 22.2%

マリリン・モンローの歌に登場する宝飾ブランドは何?

① ティファニー ② ブルガリ ③ ハリー・ウィンストン

1932年に米国で創業した「ハリー・ウィンストン」は著名なダイヤモンドジュエリーを多数扱い、創業者は「キング・オブ・ダイヤモンド」とも呼ばれました。53年の映画「紳士は金髪がお好き」で野心あふれるショールガールを演じるマリリン・モンローが「教えてハリー・ウィンストン、私にダイヤモンドのすべてを」と歌った曲が有名。



米国を代表する宝飾ブランドですが、現在はスイスのスウォッチ・グループの傘下。(正解は③)