

➦「眼を守る」意識をもたなければならぬ

こうして技術は一足飛びに進歩しましたが、眼の機能がそのスピードについていけない状況にあります。眼の機能がそれに追いつこうとすればするほど、眼精疲労やそれにもなう調節力の低下を招くこととなります。

たとえば、以前よりも大気の汚染が進んだせいか、アレルギーの子どもが増えています。皮膚の機能は変わっていないのに、環境が変わってアレルギーにかかる危険性が増したのでしょうか。眼も同じく、機能自体はかつてと同じでも、周りの環境が変わってそれに順応しきれていないのです。これは現代病、あるいは社会病といってもいいでしょう。

こうした環境の中でストレスなく過ごすためには、眼鏡やコンタクトレンズなどの補助具を用いればよいのですが、なるべくパソコンを使わないようにするなど、環境のほうにも制限をかけることも必要です。

1日の大半をパソコンやスマートフォンの前で過ごすという労働形態では、眼精疲労になるのは当たり前です。それでは仕事の効率落ちることに、企業側が気づきはじめてもいいころではないでしょうか。眼精疲労の危険性が注目されるようになったということは、労働形態を見なおすべきタイミングを迎えたということだと思います。

私は1997年に眼精疲労が労災として認められた新聞を読んだときに、「これからはこのようなケースがどんどん増えるだろう」と考えていました。しかし実際はそうでもありませんでした。プライベートの時間でもパソコンや携帯電話を使用するようになり、一概に会社のせいだとはいえなくなっていました。そうした環境に慣れてしまい、眼の疲れやそれによる頭痛を当たり前のこととして受け入れているむきもあります。

自分の眼と体の健康を守れるのは自分だけです。定時を越えた長時間の作業を命じられると、それを拒否せずに受け入れるのが日本人の性格ですが、眼の健康から考えると、「残業代をもらったからいいや」というわけにはいきません。それだけ自分の眼と体を酷使しているかをしっかり理解しなければならぬのです。

ほとんどの人は「眼は見えて当たり前」と思っているので、「見えにくくなったら眼科に行けばいい」と考えている人は少なくないでしょう。日常的なケアもせず

に毎日眼を使つてばかりいたのではいけません。眼のケアといつても、歯のように磨くわけではなく、遠くのものを見るだけでいいのです。これは眼鏡やコンタクトをはずして行つたほうがより効果的ですが、「ものがはっきり見えないとかえつてイライラする」というのであれば、眼鏡・コンタクトレンズをしたままでもかまいません。

眼とその健康に対する知識をもっていたらだいたいと思います。眼を酷使しつづければ、そのうちに限界を超えて鬱などに発展するおそれもあるのです。眼精疲労や調節力の低下を眼からのSOSととらえ、なにか対策をとらなければなりません。