

## こんな症状ありませんか？

知ってる?  
**IT眼症**

IT眼症とは  
スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどの  
IT機器を長時間使ったり、不適切な  
使い方をすることで、目や体が疲労し、  
現れてくるいろんな症状のこと。

目やその周りの  
疲れ・痛み

目が乾く  
(ドライアイ)

ちらついたり、かすんだり、  
ピントがずれたりして、  
見づらい

首、肩、腕、腰などの  
こりや痛み

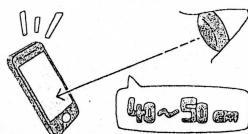
頭痛やめまい

食欲が出ない



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



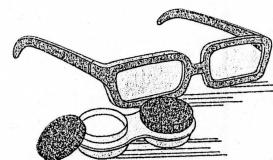
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにならう。「熱中する忘れる！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの  
度数をチェック

遠くがよく見える度数になって  
いると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも、IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

## 目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを  
打ったとき

安静にして冷やします。



ゴミや砂が  
入ったとき

きれいな水で洗い流します。



洗剤や薬品が  
目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くて  
もがまんして洗います。



目や目の周りを  
切ったり、刺したり  
したとき

よごれがついたら、軽く洗い  
ます。

出血していたら、きれいなタオル  
でまぶたの上から押さえます。



病院へは

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い ..... ➡ すぐに眼科へ

■とくに異常を感じない ..... ➡ 念のためその日のうちに眼科へ

病院へは

..... ➡ すぐに眼科へ

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)