

各 位

会社名 参天製薬株式会社
代表者名 代表取締役社長兼CEO 谷内樹生
(コード番号 4536 東証第1部)
問合せ先 コーポレート・コミュニケーショングループ
吉川明子
(TEL 06-4802-9360)

テレワーク疲れなどによる目の不具合解消に向けたアイケア情報を提供

当社は、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大に対し、事業継続、製品の安定供給体制を維持することを前提に、感染防止・拡散防止に向けてグローバル全体で取り組んでいます。日本においては2月25日より、米国や欧州を含めグローバルの全拠点においても、3月より原則テレワーク勤務を徹底してまいりました。各国で外出自粛の緩和、経済活動の段階的な再開の動きはあるものの、これまでとは全く違う“With COVID-19(新型コロナウイルス感染症)”・“ポスト COVID-19”における新しい生活様式、新しい働き方が求められると考えています。

日本においては、4月7日の緊急事態宣言発令以降、当社を含め、さまざまな職場で在宅勤務が急速に進み、調査によるとその実施率は3月時点の13.2%から約2倍の27.9%まで上昇しています¹。これまで対面で行ってきた会議や社内での確認作業も、さらにはオンラインの飲み会や授業など、人々の液晶画面を見る時間が増えています。この傾向は日本だけでなく世界においても同様で、4月3日時点で、世界では学校の休校により90%以上の子どもが影響を受けており、加えて一部の地域では子どもたちによるインターネット利用率が50%増加しています²。このような状況下において、目の疲れや乾きなど、大人から子どもに至るまで、トラブルを抱える人が増加することが懸念されます。

“With COVID-19”・“ポスト COVID-19”における新たな生活様式において、日本眼科医会のご協力のもと、当社は眼科のスペシャリティ・カンパニーとして、自社のWebサイトや公式LINEアカウント等を通じて、目の不具合解消に向けた情報発信を強化いたします。これからも、目の健康に関するサポート活動を通じて、皆さまのQOL(Quality of Life:クオリティ・オブ・ライフ)向上に貢献してまいります。

※1: パーソル総合研究所「新型コロナウイルス対策によるテレワークへの影響に関する緊急調査」参照

※2: ユニセフ等「子どものオンラインの安全を守るための指針」より

目の不具合解消に向けたアイケア情報

■VDT症候群

https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/vdt_syndrome/index.jsp

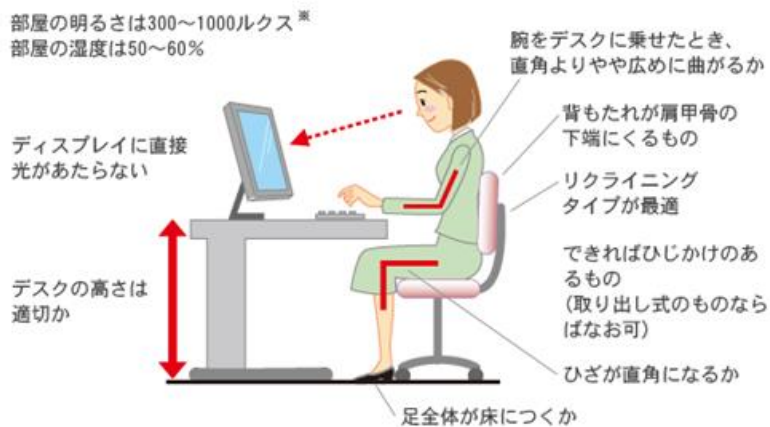
VDT症候群とは、パソコンなどのディスプレイ(VDT:ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響の出る病気で、別名“IT眼症(がんしょう)”とも呼ばれています。

目の症状は、肩がこる、首から肩・腕が痛む、だるいなどの症状が起り、慢性的になると、背中痛み、手指のしびれなど色々な症状に進展します。

精神の症状は、イライラ、不安感をまねいたり、抑うつ状態になったりします。

- 適度な休憩 1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう
- 体操 とくとき適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう
- メガネ メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう
- 早期受診 異常を感じたら、早目に眼科医に診てもらいましょう

<目が疲れにくいパソコン操作環境>



■子どものVDT 症候群

子どもの目と大人の目とは全く異なります。子どもの目は少なくとも15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため見る環境が、それらの発達に大きく影響します。特に3歳までの目の発達のはめざましく、知的・身体的発達も同様に急速なものです。

その時期、子どもが体を動かさずことなく、激しい目の動きや異次元の世界観をしいるテレビゲーム等を、長時間見続ける状況がどのような悪影響を及ぼすか、真剣に考えてみましょう。

出典：日本眼科医会 子どものIT眼症 目についての健康情報 <https://www.gankaikai.or.jp/health/36/>

■デジタルデバイスの使い方

学校の休校によって自宅での勉強となり、パソコンやタブレット端末等を活用した授業や教材等が増えたことにより、子どもたちの目も過酷な環境にさらされています。将来のためにも、子どもたちの目にも普段以上に気を配っておく必要があります。

- ▶ スマートフォン、タブレット端末などは、25センチ以上離して見ましょう
- ▶ 30分に1回は視線を外して、目を休めることが大切です
- ▶ 「物が2つに見える」などの異常を感じたら、眼科医にご連絡ください

出典：日本眼科医会 緊急事態下のお子さんご家族の方々へ https://www.gankaikai.or.jp/info_covid/coronavirus.pdf

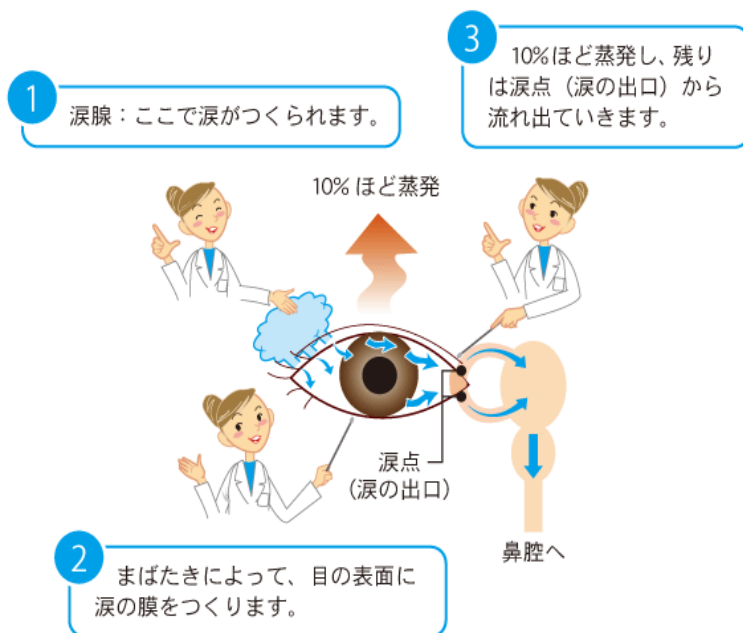
■疲れ目 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/selfcheck/eyestrain/>

- ▶ 食事と休養をしっかりととりましょう
- ▶ 長時間の作業をする場合は、1時間おきに10分程度目を休めるようにしましょう
- ▶ 疲れがたまったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温めるとリラックスできます
- ▶ メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックしましょう
- ▶ 40歳以上の方は、眼科で老眼の有無や程度を確認し、必要であれば老眼鏡を使用してください

■乾き目 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/selfcheck/dryeye/>

- ▶ 部屋が乾燥しているとき、長時間のパソコンなどのディスプレイを見るときは、意識的にまばたきをして、目が乾かないように心掛けましょう
- ▶ 乾き目の症状が続くようでしたら眼科医に相談しましょう

<目が乾くしくみ>



■目のストレッチ <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/stretch/>

長時間パソコン作業を行うと、自然とまばたきの回数が減り、目が乾く、目の奥が重くなる、といった症状が出てきます。さらには目の疲れから肩がこる、首や肩、腕が痛む等、さまざまな症状に進展することも。パソコン作業をするときは、1時間ごとに10～15分の休憩をとり、目を休ませてあげましょう。疲れ目の改善やリフレッシュには、目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的です。

■正しい点眼方法 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/eyelotion/>

1. 手を洗う



2. 点眼する



3. 拭き取る



4. まぶたを閉じて待つ



5. 手を洗う



※1

※1 下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼します。（医師または薬剤師の指示がある場合は、それに従ってください）このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう

※2

※2 点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取ってください

※3

※3 そのまましばらく（1～5分）まぶたを閉じるか、涙嚢部（目のうぶ：目頭のやや鼻より）を指先で軽く押さえます

新型コロナウイルスは目の粘膜組織である結膜からも感染する可能性があると言われています。感染拡大を防ぐために、目薬の使用にあたっては下記のことを守ってください

- 目薬を差す前と後には、十分な手洗い または アルコール等による手指消毒を行ってください
- 他の人と目薬を共用しないようにしてください

情報掲載リンク

- 参天製薬 WEB サイト「目の情報ポータル」 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/>
- 参天製薬公式 LINE アカウント「参天製薬アイケア」 <https://lin.ee/BVOTOYe>



- 参天製薬公式 Facebook アカウント <https://www.facebook.com/SantenOfficial/>
- 日本眼科医会 WEB サイト <https://www.gankaikai.or.jp/>

以上

参天製薬(参天製薬株式会社、本社:大阪市)について

参天製薬は、眼科に特化したスペシャリティ・カンパニーとして、医療用・一般用の医薬品や、医療機器の研究、開発、販売・マーケティング活動を行っています。世界約 60 を超える国・地域で製品を販売しており、国内の医療用眼科薬市場においては No.1 のシェアを有しています。130 年近くの歴史の中で培われた科学的知見や企業力を活かし、今後も、価値ある製品・サービスの提供を通じ、患者さんや患者さんを愛する人たちを中心として、社会への貢献を果たしてまいります。詳細については、当社ホームページ www.santen.co.jp をご参照ください。