

異物感、眼の重たさに加えて、かすみ目や眼精疲労を生じるのもこれが原因と考えられます。デジタル機器による眼精疲労の原因は、ブルーライトの光が直接眼を傷めるというよりも、画面を見続けることでまばたきが減り、眼表面を涙で潤す機会が少なくなることが問題であると考えられます。対策として、時折画面から目を離し、意識して数回まばたきをすることが有効です。具体的には「20-20-20 ルール」というものがあります。これは、20 分間デジタル画面を見たら 20 フィート（約 6 メートル）離れたところを 20 秒間見るというものです。

とはいえ、勉強や仕事、ゲームに集中している最中に、20 分毎にこのルールを実践するのはなかなか難しいかもしれません。まずは、目の疲れや乾きを感じた時、あるいはふと思い出した時に、画面から目を離して遠くを眺めたり、意識してまばたきをしたりすることから始めてみてはいかがでしょうか。私自身はと言います

と、パソコンで文章を書いたり資料を作ったりすることがよくありますが、やはり長時間になるとどうしても目が疲れてきます。そんな時は、しばらく眼を閉じて頭の中を整理するようにしています。この方法は、眼を休ませながら考えも整理できるため、案外理に適った方法だと感じています。また、会話の際には手元のスマートフォンばかりを見るのではなく、時々顔を上げて相手の目を見る。それだけでも眼を休める機会になりますし、円滑なコミュニケーションにもつながるはずです。

最後になりますが、涙は私たちが泣いていない時にも眼の表面を潤し、異物から守り、安定した見え方を支えてくれています。時にはデジタル機器から目を離し、ゆっくりとまばたきをする—そんな小さな習慣づけが、毎日働き続ける眼を労わる「目の愛護」習慣の一つと言えるのではないのでしょうか。

お知らせ

文書映像データ管理システムについて（ご案内）

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成 23 年 4 月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」（下記 URL 参照）をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことにしております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局（TEL098-888-0087 担当：宮良・國吉）までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上 omajimusyo@okinawa.med.or.jp までお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

○「文書映像データ管理システム」

URL : <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

