

10秒間

まばたきせずに目を開けていられますか？

今すぐ
チェック!

目を開けていられる

目を開けていられない

では、次のような症状はありませんか？

セルフチェック

- 目が疲れる
- 目がショボショボする
- 目がかすむことがある
- なんとなく見づらいときがある
- 目の違和感、乾きを感じる
- 充血する
- 視力が落ちたような気がする
- 書類の文字にピントが合いにくい
- 目の奥が痛む
- 目が重く、目を閉じたい気持ちになる

出典：ドライアイ研究会 HP

セルフチェックで
一つでも当てはまる方



もしかして...

〇〇〇〇〇
の可能性ががあります!

※別の病気の可能性もあります。
少しでも目に異常を感じたら、
眼科を受診しましょう。

〇〇〇〇〇って？ どうしたらいいの？

詳しくは裏面をご覧ください！

ドライアイ

とは…

ぶんびつりょう

涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面をうるおす力が低下した状態のこと。

心当たり
ありませんか？

これらはすべて、ドライアイの要因です！

長時間の
パソコン作業



スマートフォンの
見過ぎ

乾燥する
環境



たばこの煙



すぐできる！ ドライアイ 予防・解消法

その1 姿勢を意識しましょう



その2 目を休めましょう

パソコン作業中は、意識的に
まばたきを増やしましょう。

パソコン作業の合間に、適度な休息や
からだを動かす工夫をしましょう。



ほどトレ ～肩こり解消編～

すっとかるくなる！
全6ポーズ



「坂道てくてく」

緑をさがしに
ウォーキング！

