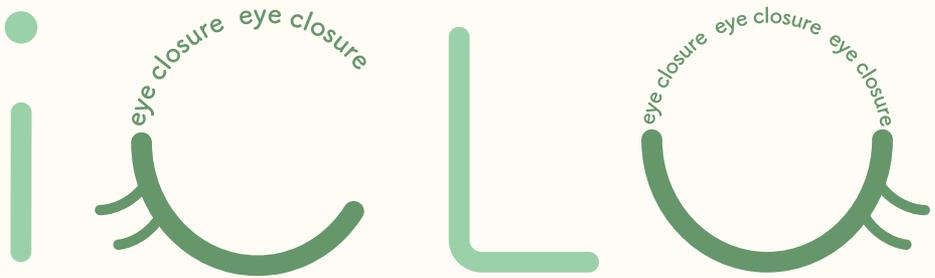


あたらしい

瞳習慣のおすすめ



日常生活でただ何とな〜く、
目を開けているけれど、
実際には目を使う必要のない
時間帯はありませんか？



iCLO(アイクロ)の定義

現代人は近くを見る時間が劇的に長くなっています。特にパソコンなどの長時間使用は、目の疲れや乾き、頭痛、首や肩や腰のこりなどの症状を生じ、コンピュータービジョン症候群と呼ばれています。そこで、目を休める新しい対処方法として『iCLO(アイクロ)』をご紹介します。

例えば、ディスプレイ画面に視線を合わせているけれども、ボーッと考えているだけで、視覚を必要としていない時があります。

私たちは、このような時間帯には目を閉じるように推奨し、『iCLO(アイクロ)』と命名しました¹⁾。

iCLOは“eye closure (閉眼)”からきた造語です。

iCLOの定義は、「漫然と目を開けているだけで、実際には目を閉じても支障がない時には、安全な環境を確保した上で短時間でも目を閉じること」です^{1,2)}。

iCLO の使い方

自分の好きなタイミングで行います。

iCLOの実践時には、目だけは休止していますが、目を使わない作業は続行しています。

iCLOを習慣化することにより、目を休むことができる時間は膨大になると考えられます。

iCLO の実用例

① パソコン作業をしている時



打ち込み型のパソコン作業でも全作業時間中の約5%の時間で可能でした²⁾。

② インターネット動画を観ている時



繰り返しの画像や、観る必要のない画像の際に可能です。

③ ゲームをしている時



画面の立ち上がり時や切り替わり時で可能です。

④ お風呂やトイレに入っている時

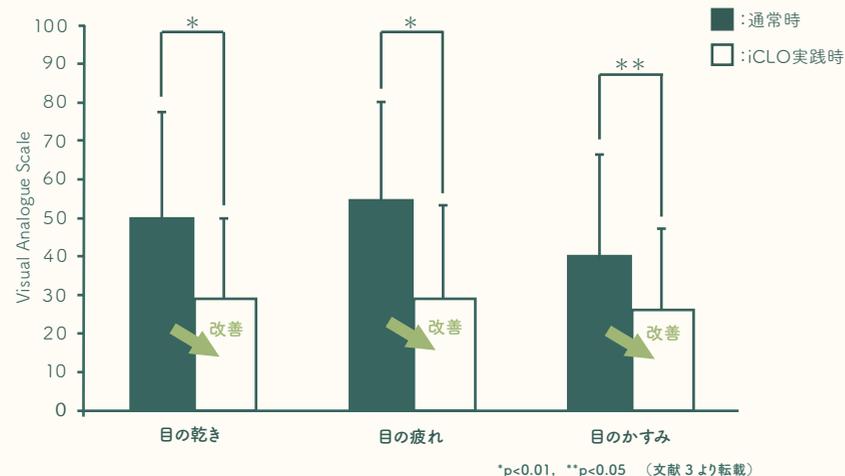


移動性がなく、独りでいる空間には最適です。

iCLO のメリット

Merit

目の乾き、疲れ、かすみを改善



コンピューター
ビジョン症候群の
改善が期待されます

閉眼時の瞬目回数が
増えます⁴⁾

労働生産性が
向上する
可能性があります

コストが
かかりません

狭い空間でもできます

iCLO の注意点

- ※ 周囲の安全を確認し、周りの人の理解の上で行いましょう。
- ※ コンタクトレンズの装着時は、深いまばたき程度にしましょう。
- ※ 未成年者では、指導者や保護者の管理責任のもとで行いましょう。

さいごに

iCLOはニューノーマル時代の新しい目の休め方です。
外界からの視覚情報を取捨選択することにより、
コンピュータービジョン症候群の改善と
パフォーマンスの向上が期待されます。
ぜひiCLOを日常生活に取り入れてみましょう。



アイクロをあたらしい瞳習慣に

文献

- 1) Fujita H, Sano K. iCLO: A new method for resting the eye. Journal of Ergonomics. 12, 2022, 304.
- 2) 藤田 博紀, 佐野 研二. iCLO(アイクロ)～ニューノーマル時代の新しい目の休め方～. 日本人間工学会誌. 58(5), 2022, 213-222.
- 3) Fujita H, Sano K, Baba T, Tanaka T, Ohno-Matsui K. Blind working time in visual display terminal users. J Occup Health.61(2), 2019, 175-81.
- 4) Fujita H, Sano K, Takeuchi K, Kikutani T, Azuma M, Tanaka T. Eye Closed Learning Time by Japanese during an English Examination.Heliyon.6(10), 2020, e05702.

発行者

藤田眼科院長, 医学博士 藤田博紀
東京医科歯科大学眼科臨床教授, 医学博士 佐野研二
株式会社イトーキ 八木佳子, 大高万奈