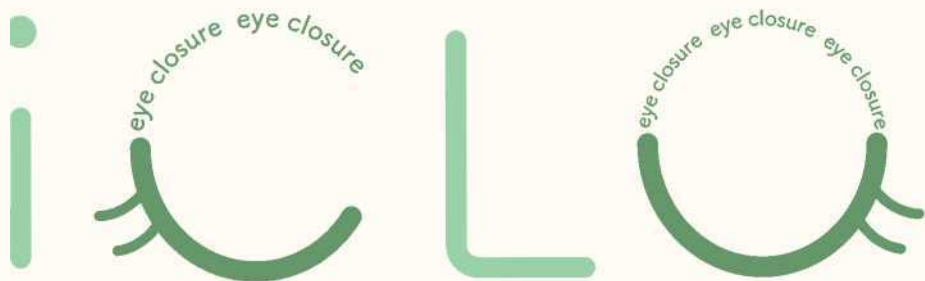


新

# 推崇的用眼习惯



日常生活中，  
您有虽然睁着眼，  
但并没有在用眼的  
时间段吗？



## iCLO (闭目) 的定义

现代人近距离用眼时间过长。特别是长时间使用电脑等会造成眼睛疲劳或干涩、头痛、颈部及肩膀或腰部酸痛等症状，被称之为电脑视觉综合症。

在此，给您介绍让眼睛休息的新方法 iCLO (闭目)。

例如，您可能只是将视线放在屏幕上，但只是在思考，没有用到眼睛。

我们建议您在这样的时间段闭上眼睛，称之为“iCLO”<sup>1)</sup>。iCLO 是由“eye closure(闭目)”而来的新词。

iCLO 的定义是，“如果只是漫无目的的睁着眼睛，闭上眼睛也无妨时，在确保安全的环境下即使短时间也闭上眼睛”<sup>1,2)</sup>。

## 如何践行 iCLO

在自己喜欢的的时间践行。

在 iCLO 的践行时，只是休息眼睛，无需用眼的工作照常进行。

养成 iCLO 的习惯，应该可以获得很多让眼睛休息的时间。

## iCLO 的实例

### ① 电脑作业时



即便打字的工作可以挤出 5% 的时间<sup>2)</sup>。

### ② 上网看视频时



重复或可以跳过的视频的部分可以休息眼睛。

### ③ 玩游戏时



在画面启动时或切换时可以。

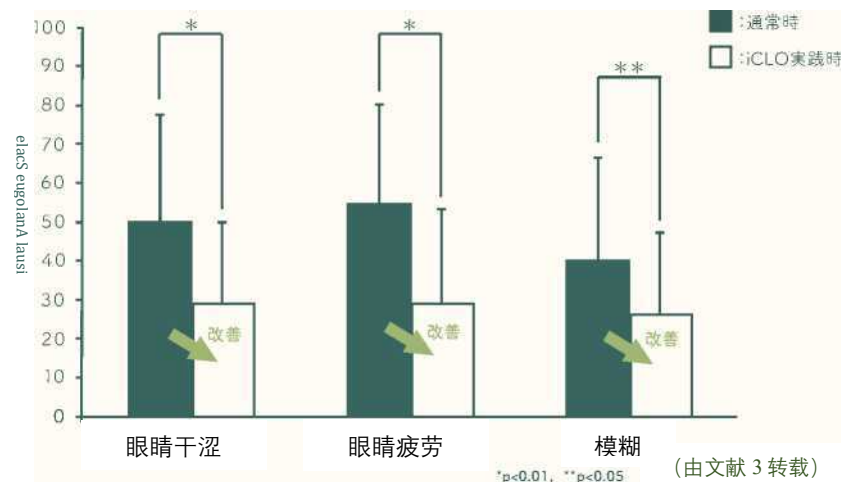
### ④ 洗澡或上厕所时



最适合不需要移动且独立的空间。

## iCLO 的优点

### 改善眼睛干涩、疲劳、模糊



可期待改善电脑视觉综合症

增加睁眼时的眨眼次数<sup>4)</sup>

可能可以提高工作效率

无需任何成本

狭窄的空间也可以践行

## iCLO 注意事项

※确认周围的安全，在得到周围人理解的基础上进行。

※配戴隐形眼镜时，请以深度眨眼的模式进行。

※未成年人在指导者或监护人的监管下进行。

## 结语

iCLO 是当代保养眼睛的新方法。  
通过取舍外界视觉信息，  
改善电脑视觉综合症  
提高视觉质量。  
让我们一起在日常生活中践行 iCLO 吧。



养成 iCLO(闭目)的新用眼习惯

## 参考文献

- 1)Fujita H, Sano K. iCLO: A new method for resting the eye. Journal of Ergonomics. 12, 2022, 304.
- 2)藤田博纪, 佐野研二.iCLO(IKO)~当代休息眼睛的新方法~日本人类工学会杂志。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, e05072.

## 发行者

藤田眼科院长, 医学博士 藤田博纪  
东京医科大学医科齿科大学眼科临床教授、医学博士 佐野研二  
株式会社 ITOKI 八木佳子, 大高万奈