



ケンブンスイッチ 10月号



「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」。

この日になった理由は、「10・10」を横に倒すと眉と目の形に見えるからだそう。今回は、毎日スマホやPCでたくさんの文字に向き合う私たちの目を、少しでもいたわるコツをご紹介します。

まずは見る画面の色と明るさ。まっ白な背景に真っ黒の文字はフッキリ見えますが、長く見続けるとまぶしく感じる場合があります。明るさを少し下げるか、「ダークモード」や「読書モード」を試してみるといいでしょう。紙の本なら、照明を暖色寄りにして直接紙に当てすぎないようにすると目が楽になります。

次は文字の大きさです。スマホでは「やや大きめ」をデフォルトに。小さな文字を、目を細めて読むより、スクロールが増えても

大きい文字の方が疲れにくくなります。紙の場合は、行間がゆったりした本や雑誌を選びましょう。

色使いもポイントです。赤と緑のような配色は、人によっては見分けにくいことがあります。資料でグラフなどを自作する機会があるなら、データを色だけで区別せず、罫線やラベルを併用すると親切です。

そして休憩。目を休める目安として**20-20-20ルール=20分ごとに20フィート(約6m)先を20秒見る**が推奨されています。

視線を遠くへ、瞬きを意識して乾燥を防ぎましょう。

目にやさしい読み方は、少しの工夫の積み重ね。「目の愛護デー」をきっかけに、自分に合う「楽な読書環境」を見つけてみませんか。

※慢性的な目の疲れやかすみ目など、目の不調を感じたら、自己流で対処せず、眼科医にかかることをお勧めします。