

V D T 症候群について

VDT症候群とは・・・

現在の私たちの生活は、パソコンや携帯電話、さらにはスマートフォンやタブレット端末など、さまざまな「表示機器」＝「VDT(Visual Display Terminal)」に囲まれています。



そんな機器を長時間使うことによって起こるのがこの病気です。

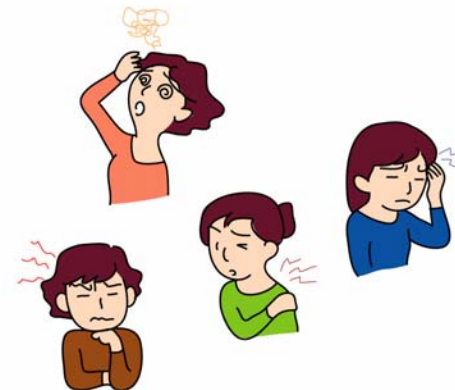
症状

●身体的な症状

- ・目の症状：目の疲れ、痛み、視力低下、ドライアイ
- ・腰痛 ・首や肩のこり ・頭痛
- ・腕、手、指の疲れ・痛み など

●精神的な症状

- ・抑うつ状態 ・倦怠感 など



VDT症候群の身体的症状のランキング

<厚生労働省調査(2008年)>複数回答

| | |
|--------------|-------|
| ●目の疲れ・痛み | 90.8% |
| ●首・肩のこり・痛み | 74.8% |
| ●腰の疲れ・痛み | 26.9% |
| ●頭痛 | 23.3% |
| ●背中 of 疲れ・痛み | 22.9% |
| ●腕、手、指の疲れ・痛み | 8.3% |
| ●その他 | 1.7% |



出典:厚生労働省「技術革新と労働に関する実態調査」(平成20年)

1位は「目の疲れ・痛み」で、9割を占めます。

また、2位の「首・肩のこり・痛み」は7割以上を占めます。

この調査から、VDT作業において、目や首・肩の不調は大多数の人に見られる症状であることが分かります。

<症状別に見た原因>

●目の疲れ・痛み

パソコン作業中は、ディスプレイを凝視してしまっていることが多く、瞬きも少なくなってしまうため、眼球が乾きやすくなり、傷つきやすい状態になってしまいます。また、ディスプレイの人工光や反射光のために、眼精疲労が起こりやすくなります。



●首、肩のこり・痛み

キーボードを叩き続けたり、長時間、同じ姿勢をとっていると筋肉疲労が起こります。また、血行が悪くなり、首から肩にかけてこりや痛みが生じやすくなります。眼精疲労から、首や肩の不調が現れることもあります。



●腕、手、指の疲れ・痛み

首や肩のこりから、腕にも痛みが広がる場合があります。「だるい」「しびれる」から激痛へと悪化することもあります。また、長時間のパソコン等の入力作業は手指に炎症をきたすことにもつながります。



●精神的な症状

疲れ目や肩こり等を放置しておく、頭痛や睡眠障害、食欲不振、過食、生理不順、不安感、抑うつ状態など様々なストレス症状を招くこともあります。

正しい座り方と対策

画面の上端は角度
10度で見下ろす
ポジションで。

背もたれ付きの椅子
に深く腰掛け、背筋
をのばす。

デスクトップの背景
色は、モニターから
の刺激を抑える効果
のあるブラックやグ
レーに。

これが理想のスタイルです!

書類と目の距離も
画面からの距離と
あまり差がない
程度で

作業は適切な姿勢で



ディスプレイと目
は40cm以上の
距離を確保。

十分な明るさで
画面と目の距離は
40~70cm程度に
視線がやや下向き
になる角度で

画面の反射をさえぎる
フィルターの利用

正しい視力矯正
をおこなう。

キーボード上は
300ルクス以上、モニター画
面上は500ルクス以下。

画面の反射を
さえぎるフィ
ルターを利用。

一連作業は1時間、次の連続作業の間には10~15分の作業休止時間(画面から視線をはずす時間)を設ける。

作業前後に軽い運動(体操・ストレッチ・足踏みなど)をする。

イライラ感、抑うつ状態、倦怠感などを自覚する場合は産業医や専門医に早めに相談しましょう。

<VDTテクノストレス度チェック>

■パソコン環境チェック

- パソコン利用時間が1時間を超える
- パソコン画面に直射日光や照明が映りこんでいる
- パソコン作業の時、室内の明るさと手元の明るさに差がある
- パソコンの作業スペースにゆとりがない
- 不自然な姿勢で利用している
- いくつもの作業を同時に取り扱うことがある

■VDT症状チェック

- 目・・・疲れる、ぼやける、乾く、充血する
- 頭・・・重い、頭痛がある
- 胃腸・・・食欲がない、調子が悪い
- 肩・首・背中・・・重い、痛い
- 腰・足・・・だるい、冷たい
- その他・・・翌朝まで疲れがとれない、熟睡感がない、意欲がわからない等

合計7点以上は要注意！

パソコンから離れて一息つける時間を確保しましょう。

症状がひどくなったり、長期に続くようでしたら、症状に応じて、専門の科を受診していただくことをおすすめします。

