

VDT症候群予防

株式会社ドクタートラスト



本日のセミナーの目的

1. デスクワークで生じやすい腰痛・肩こり・眼精疲労を理解する
2. 腰痛・肩こり・眼精疲労対策について学ぶ

本日の目次

1. VDT症候群とは
2. VDT症候群対策～セルフケア～
3. VDT症候群対策～オフィス環境～
4. まとめ



自分のVDT症候群リスクをチェック！

合計7点以上は要注意！

パソコン環境

- 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込んでいる
- 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
- いくつかの作業を同時に取り扱うことがある
- 目→疲れる、ぼやける、乾く、充血する
- 頭→重い、頭痛がある

VDT症状チェック

- 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→翌朝まで疲れが取れない、熟睡感がない、意欲がわからない等

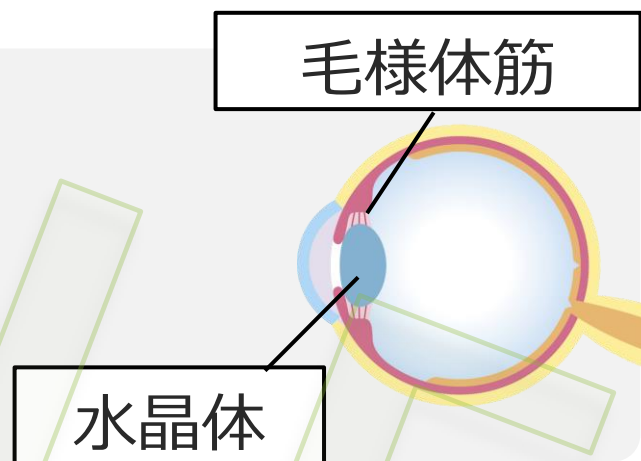
眼精疲労は、目の使い過ぎが原因

もうようたいきん

眼精疲労の原因は「毛様体筋」への過剰な負荷

毛様体筋とは

ものを見るときにピントを合わせる役割をしている目の筋肉
カメラのレンズのような働きをする「水晶体」の厚みを調節している



長時間のVDT作業で
近くばかりを見る

毛様体筋が長時間
緊張状態になって凝る

眼精疲労



『座りっぱなし』のからだところへの影響

1日/11～12時間
座ったままではありませんか？



からだへの影響

4時間以下の人より…

死亡リスクが**40%**高い

参考：WHO（世界保健機関）（2012）より



こころへの影響

6時間以下の人より…

メンタル不調の人が**約3倍**

参考：明治安田厚生事業団体体力医学研究所

仕事中も**1時間に1回**は立ち上がるようにしましょう

普段の生活習慣からVDT症候群予防を

血行促進・リフレッシュ



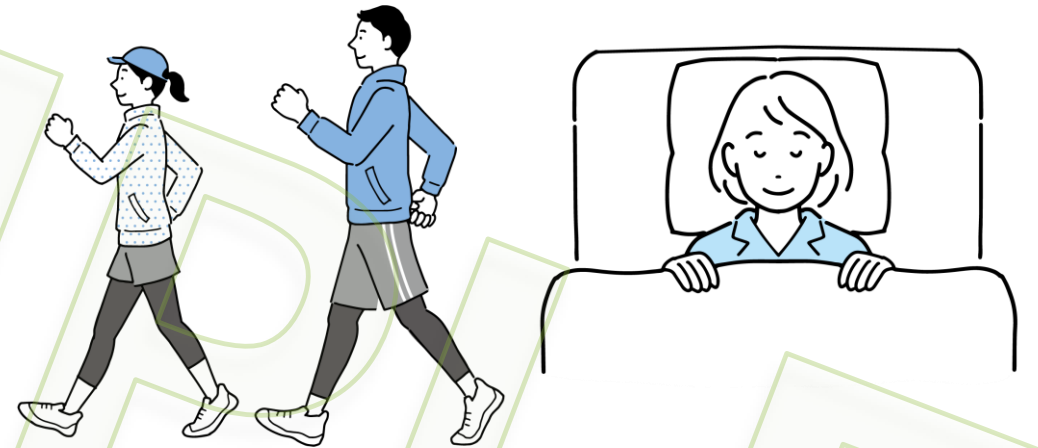
入浴・ホットアイマスクの活用

お手軽
ホットタオル



濡らしたハンドタオルを
ラップで包んで
40秒～60秒電子レンジで
温める

食事・運動・休養

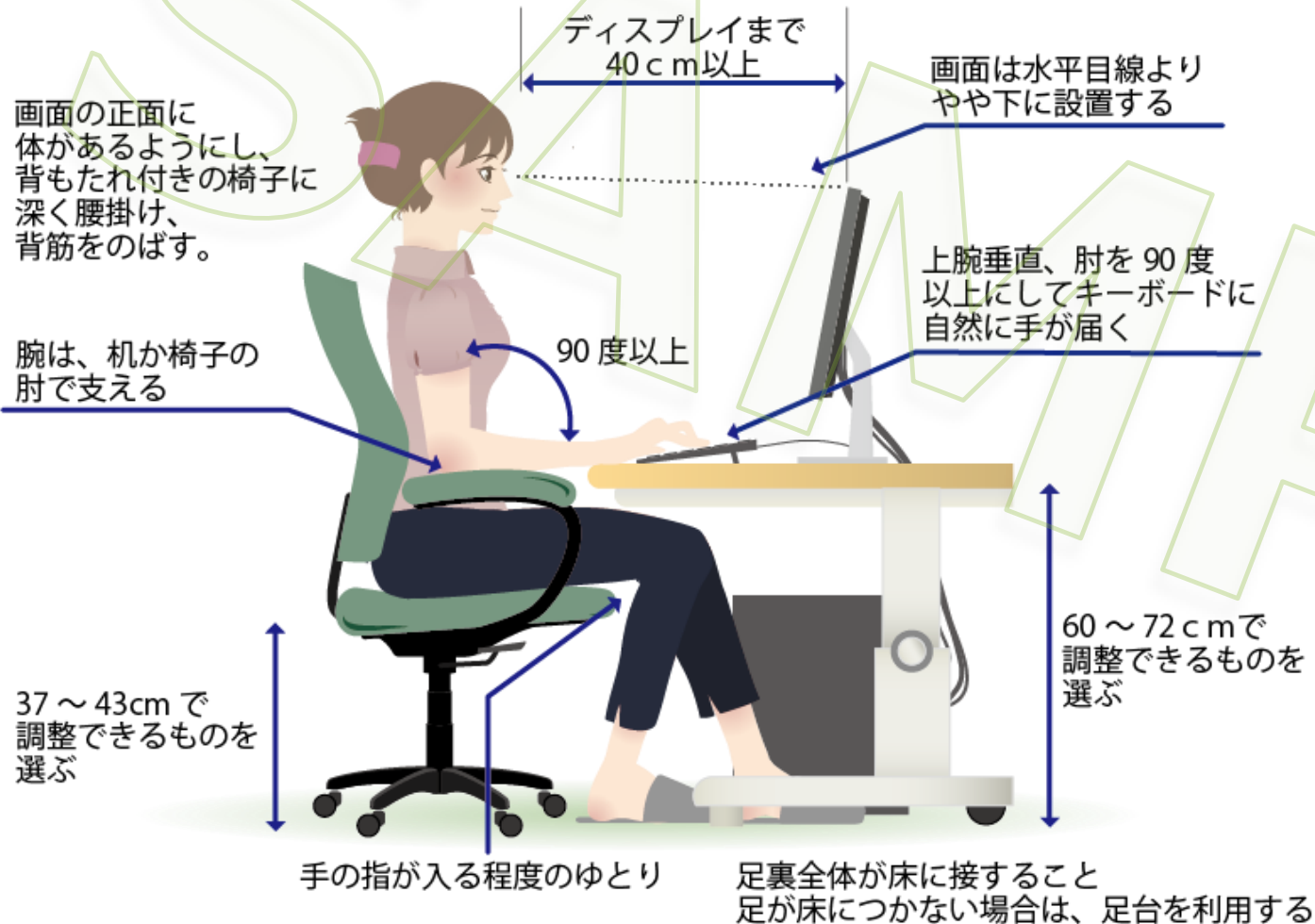


バランスの良い食事
適度な運動やストレッチ
十分な休養

作業環境管理



望ましい作業姿勢



床に座って作業している方は……

- ・座椅子やクッションを活用して猫背にならないようにする
- ・机の上にスタンドを置いたり分厚い本を重ねるなどしてパソコンの高さを調整する

