

VDT症候群て何？

最近パソコンやスマホ、タブレット端末を使う機会が大変多くなってきています。そのような機器を長時間使う事によって起こるのがこの病気です。「表示機器」＝「VDT(Visual Display Terminal)」に囲まれています。



【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
- 精神的な症状
 - ・抑うつ状態 ・倦怠感



【VDT症候群の身体的症状のランキング】

●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%
●背中への疲れ、痛み	22.9%
●腕、手、指の疲れ、	8.3%

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)

【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います。そのため、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と、頭痛や睡眠障害、食欲不振、過食、不安感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。
 - ディスプレイと目は40cm以上の距離を確保。
 - 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。

