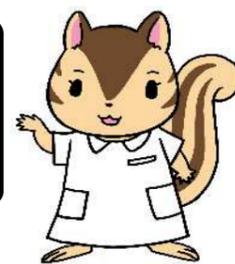


VDT 作業から眼を守ろう



VDT とは...

液晶等のディスプレイや、キーボード等の入力機器による情報端末(Visual Display Terminals)を使った作業のことを VDT 作業といい、VDT を使用することで眼・身体・心に影響が出る病気を『VDT 症候群』といいます。近年はパソコンの作業に加え、スマートフォンやタブレットが急速に普及しており、VDT 症候群を訴える人が増えています。

VDT 症候群の症状と原因

症状	原因
眼の症状 (疲れ・視力低下・かすみ目・ぼやけ・痛み・充血・ドライアイなど) 	画面の明るさ・外光のディスプレイへの映り込み・ブルーライト・長時間の同姿勢・机や椅子の高さ・不自然な姿勢での作業・長時間の連続作業  など
身体の症状 (首や肩のこりや痛み・倦怠感・腰痛・腱鞘炎・背部痛など) 	
心の症状 (疲労感・イライラなど) 	

有症状者のうち約 9 割の人が眼の症状を訴えています。

眼の症状予防のポイント

作業環境を整える

- ・照明が暗い場合はデスクライトなどを設置する。
- ・外光が直接入る場合はブラインドで調整する。
- ・椅子に座る際は、深く腰かけて背もたれに背中をあて、足の裏全体が床に接するようにする。
- ・前傾姿勢にならないよう椅子の背もたれや高さの調整をする。
- ・温湿度の調整を行い、空調の風が直接当たらないようにする。
- ・メガネやコンタクトは度の合ったものを使用する。
- ・視線が少し下向きになる角度に画面を調整する。
- ・ドライアイに対して眼科受診や点眼等をする。



作業時間に気をつける

- ・一連続の作業時間が長過ぎないようにする(1 時間を越えない)。連続作業になる場合は、間に 10 ~ 15 分程度、作業を行わない時間をはさむ。
- ・時々適度に身体を動かして、緊張をほぐす。



JA熊本厚生連健康管理センター

診療所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229