

【VDT 症候群に気をつけましょう】

VDT 症候群とは、ディスプレイ画面を見ながら行う長時間の作業を原因として生じる心身の異常です。症状が慢性的になると、専門医への通院を続ける必要が出てくるなど深刻な状態になることもあります。オンライン授業や在宅勤務により、普段以上にディスプレイ画面を見る作業が増えていますので、VDT 症候群とならないよう予防が大切です。

VDT 症候群の症状



【眼の症状】

充血・眼の乾き・眼の痛み
視力低下 など



【身体の症状】

首肩腰の凝りや背中
の痛み
頭痛・吐き気・腱鞘炎など



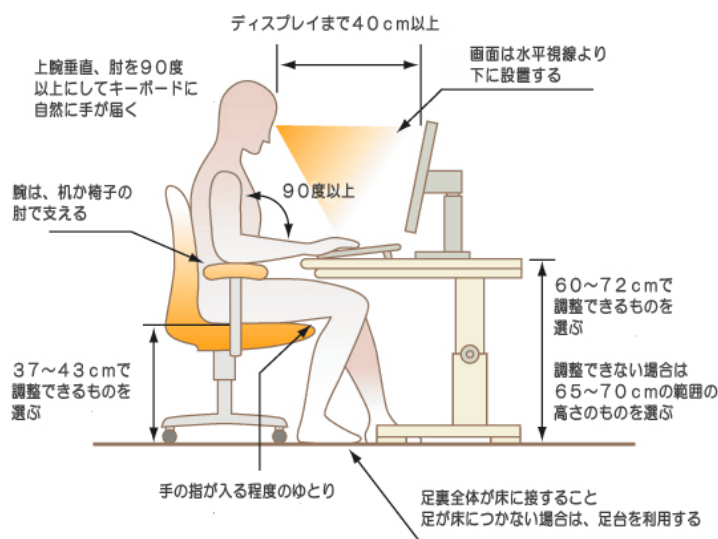
【心の症状】

イライラ感・抑うつ・不眠
など

VDT 症候群の予防

●作業環境の整備●

- ・ディスプレイに太陽光が入射する場合はカーテン等で防ぎましょう。机上は照度 300 ルクス以上、ディスプレイは照度 500 ルクス以下が推奨されています。照度が測定できるアプリもあります。
- ・画面を見上げる状態になっていると眼を見開く形となり、ドライアイの原因となります。画面上端と眼の高さが同じか、少し下になるように調節しましょう。
- ・在宅の場合、人目もなくなるので特にパソコンに向かう姿勢が悪くなります。ソファや椅子などにもたれかかったり、寝転んでパソコンを見ないようにしましょう。



出典：富士通株式会社

●眼をいわたる●

- 1 時間毎に 10～15 分、オンライン授業の場合はコマ毎に休憩をとりましょう。休憩時は目を閉じたり、遠くを眺めて目を休めましょう。
- ディスプレイ画面を見ている時は、意識的に瞬きをしましょう。
- メガネやコンタクトは度数のあったものを使いましょう。
- 眼が疲れたと感じたときは、蒸しタオルで眼を温めましょう。
- 普段よりディスプレイ画面を見る時間が増えている場合は、携帯やテレビを見る時間を減らして、1 日画面を見続けるようなことがないように注意しましょう。

●ストレッチをする●

- 作業中は画面内容を読んでいる間に、首回し、肩回し、背伸び、ツボ押しなどをしましょう。
- 休憩時は立ち上がって、しゃがみ立ち、腰ひねりなどをしましょう。

	<p>首まわし</p> <p>首すじを伸ばしながら大きくゆっくりとまわす</p>		<p>胸ぞり・前まげ</p> <p>もたれに寄りかかり、ゆっくりと胸をそらして腕を下方に伸ばし、ついで首、腕、背中の力を抜いて上体を前におとす</p>
	<p>背のび</p> <p>両手をあげ、胸、あごをつき出すようにそらし、指先まで伸ばす</p> <p>(背もたれに寄りかかっても寄りかからなくてもよい)</p>		<p>足首まげのぼし</p> <p>軽く両足を上げ、足首をのぼしたりまげたりする</p>
	<p>肩まわし</p> <p>軽く肘をまげて大きく肩をまわす</p>		<p>しゃがみ立ち</p> <p>机を両手で支え、両腕の間に首をおとし肩、背中、腰をのぼすようにゆっくりとしゃがみ、ついで、机を両手で支えて、胸、あごをつき出すようにそらす</p>
	<p>腕ふり</p> <p>手、腕の力を抜いてふる</p>		<p>腰ひねり</p> <p>片手で机を支え、もう一方の腕を腰をひねりながら後方にのぼし、視線をのぼした手のほうに向ける</p>

	<p>こめかみのツボ</p> <p>こめかみを親指の腹(指紋のある方)で押さえる</p>		<p>首の後ろのツボ</p> <p>頭の後ろの骨から首へ移行する部位の中心から左右へ約3cmの位置にあるへこみを親指で押す</p>
	<p>鼻の付け根と目頭のツボ</p> <p>目頭と鼻柱のあいだのへこみから眉毛の内側の生えぎわの下にかけて親指の腹で押さえる</p>		<p>肘の近くのツボ</p> <p>ひじを曲げたときにできる横じわの外端を親指で押す</p>
	<p>両頬のツボ</p> <p>前方を正視したときの瞳の約3cm下の両頬のくぼみを人差し指で押さえる</p>		<p>耳たぶのツボ</p> <p>耳たぶを親指と人差し指でつまんでもむ</p>

異常を感じたら…

- 心身の異常を感じたら、まずは十分に休みましょう。
- 休養によっても十分に回復しない場合は無理をせず、専門医を受診するか、保健管理センターに相談してください。保健管理センターでは、視力測定、ストレッチ指導、病院紹介、睡眠に関する相談、メンタル相談などを受け付けています。いつでもご連絡ください。

〈問い合わせ先〉

保健管理センター

TEL : 03-5803-5081 (内線 5081)

Mail : soudan.hsc@tmd.ac.jp