

9月のテーマ

# VDT 症候群



VDT 症候群とは、パソコンなどのディスプレイ（VDT：ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響のする病気で、別名 “IT 眼症（がんしょう）” とも呼ばれています。

## VDT 症候群の主な症状

### 目の症状

- ・目が疲れる
- ・目の痛み
- ・目が乾く
- ・目がかすむ
- ・物がぼやけて見える
- ・視力が落ちる



### 身体の症状

- ・肩がこる
- ・首から肩、腕が痛む/だるい



※ 慢性的になると、  
背中の痛み、手指のしびれなど  
いろいろな症状に進展します。

### 精神の症状

イライラ、不安感、抑うつ状態など。



## VDT 症候群を予防するには

- こまめに点眼

目の乾きや不快感をおさえるために、こまめに目薬を。

- 適度に休憩

1 時間ごとに 10~15 分の休憩が理想的。

その間、目を閉じたり、蒸しタオルをあてたり、遠くの景色を眺めるなどしてリフレッシュを。

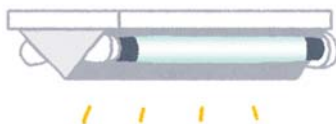
- 軽いストレッチ

肩を回す、屈伸をする、背伸びをする、など軽く身体をほぐすストレッチを行い、同じ姿勢を続けないようにしましょう。

- 目にやさしい環境を

目に直接空調の風があたらないようにし、メガネやコンタクトレンズの度は合ったものを使用しましょう。

ブルーライトをカットする眼鏡も効果的。



室内はできるだけ明暗のコントラストが無いようにして、まぶしく感じないように。



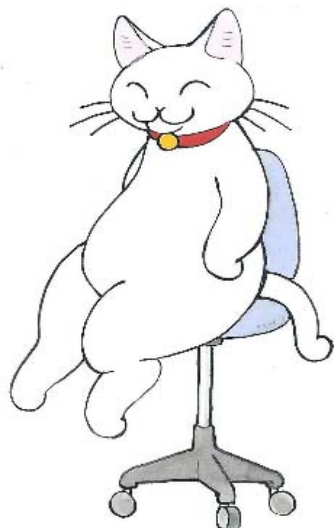
椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分に当て、足の裏全体が床に接するように。

ブルーライトカットのフィルムや眼鏡を使用する。

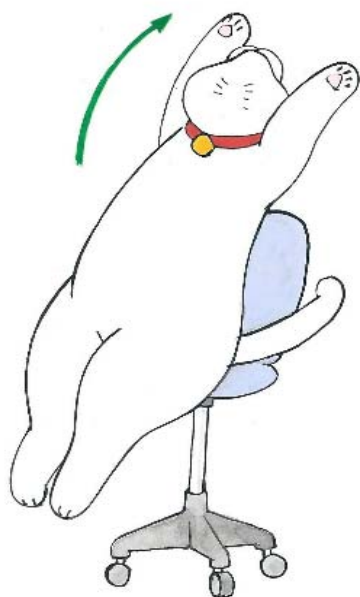
画面と目の距離は40cm以上に。視線がやや下向きになる角度で。

# ストレッチいろいろ

## 背筋伸ばし

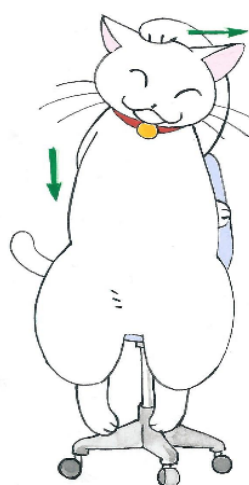


椅子に浅めに座り



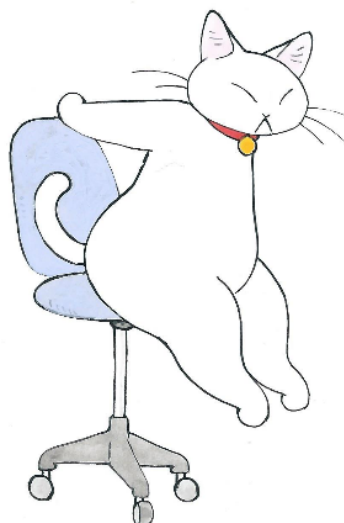
息を吐きながら、  
腕を真上に押し上げる  
ように伸ばす。

## 首横から肩のストレッチ



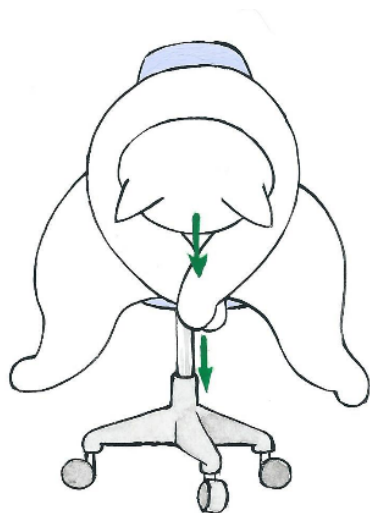
左手で頭の右側を持ち  
右肩を下げながら左に  
倒す。  
反対側も同様に。

## 胸と背中伸ばしのストレッチ



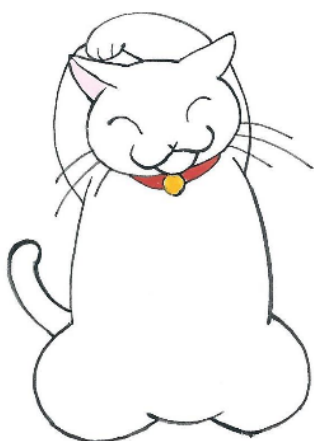
椅子に浅く座り、椅子の背を両  
手でつかむ。  
顔は前を向いたまま胸をそら  
す。

## 背中、肩甲骨周辺のストレッチ



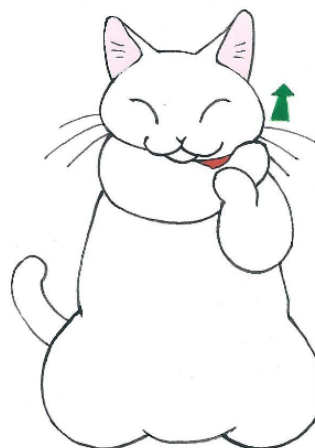
椅子に浅く腰掛け、両手のひら同士を合わせクロスし、頭と一緒に床に近づけていく。首から背中全体を丸めるようにすると効率的。

## 二の腕のストレッチ



右手のひらで背中を触るように右ひじを曲げる。左手で右ひじを持ち、体の左方向に右ひじを引っ張る。反対側も同様に。

## 肩のストレッチ



右手のひじを曲げ、左肩の上に乗せ、左手で右ひじを押し込むようにして右ひじを伸ばす。右肩が上がらないよう注意する。反対側も同様に。

## 首の後ろから背中にかけてのストレッチ



両手を後頭部に置き、腕の重さで頭を前に倒す。肩の力を抜いて背中全体を丸めながら行うと効率的。