

スマホ・PCが普及し、在宅ワークさらに加速している...

VDT症候群ってなに?

VDT症候群とは?

パソコンやTVなどのディスプレイを見ながらする作業をVDT(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)作業といい、この作業で起こる症状を「VDT症候群」という

VDT作業による症状

長時間のキーボードを打つ作業、同一姿勢で起こる

- ◎背中痛み
- ◎腕、手のしびれ痛み
- ◎首、肩のこり
- ◎目の疲れ、乾燥



対策

PCの設置は明るすぎず暗すぎない場所

40cm以上離れて作業

視線はやや下向き

メガネ・コンタクトの度数を合わせる

エアコンなどの風が目に直接当たらないように

椅子に深くかける

作業1時間毎10～15分程度の休憩が望ましい

肩を回したりストレッチをしたりして肩の凝りをほぐす



© Smart119

(株)Smart119 CEO
千葉大学 救急集中治療医学
教授 中田孝明先生



異常を感じたら早めに眼科を受診しましょう!

VDT (Visual Display Terminal) 症候群

パソコンやスマートフォンやタブレット端末など、さまざまな「表示機器」(VDT: Visual Display Terminal)を使用した作業を長時間続けることで、下記のような、体や目、心に様々な症状をきたす病気のこと

◎筋骨格系症状：長時間の同一姿勢やキーボードを打つ手指の酷使が原因

首・肩のこり、
背中痛み、腰痛
腕や手のしびれ、痛み



健康増進室にはマッサージュチェアがあります。ご利用ください



◎眼症状：画面に集中することで、

瞬きの回数の減少や開眼(かひげん)幅の増加が原因
眼鏡やコンタクトの度数があっていないことも目の疲れを悪化させる

目の疲れ(眼性疲労)とそれによる眼痛や頭痛、
目の乾燥(ドライアイ)とそれによる乾燥感、異物感、
まぶしさ(羞明)、視力低下、頭痛、
視力低下、遠近の調節力不足



◎精神症状：単調な作業の繰り返しや不適切な光や音が原因

イライラ、不安、抑うつ症状など



ICT*のその他の健康への影響

- ・夜の使用で睡眠不足(ブルーライトがメラトニン値に影響)ひいては、勉学に悪影響
 - ・肥満
 - ・コミュニケーション能力の低下
 - ・ネット依存(ゲーム障害90%・SNS動画37%)
若者は脳の理性を司る前頭前野が発達途中なので依存が起きやすく、抜け出すのが困難
- さらに、朝起きられず欠席・欠勤、引きこもり、暴力行為につながる最寄りの精神保健福祉センターや保健所、医療機関を受診しよう



*「情報通信技術」Information and Communication Technology
コンピュータを単独で使うだけでなくネットワークを活用して情報や知識を共有することも含む

参考：子どもの健康とICT(山縣オプザバー提出資料) (mext.go.jp)



参考：労働基準監督官採用試験 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)