

# VDT 症候群

東広島記念病院健診センター  
保健師

自宅や職場などで VDT 機器（パソコンや携帯電話・テレビなど表示画面を持った機器）に接する機会が増え、目の疲労感や体のだるさなど感じることはありませんか？

VDT 機器を長時間使用することで起こる VDT 症候群かもしれません。心身に様々な影響を与えるため、快適に過ごせるよう日頃から健康管理を心掛けましょう。

## 【主な症状】



### 眼症状

目の乾き、目の痛み、充血  
視力の低下、目のかすみ  
ものがぼやけて見える など



### 精神・神経症状

頭痛、めまい、いらいらする  
食欲不振、不安感、抑うつ状態  
睡眠障害 など



### 骨格筋系症状

首や肩のこり、首・肩・腕の痛み  
足・腰のだるさ、背中での痛み  
手先のしびれ など



## 【予防・対策】

### ①姿勢

- ・椅子に深く座り、足は足裏の全体が接するようになる。
- ・太ももに手指が入るゆとりをつくる
- ・背もたれに背を十分あてる

### ②作業時間

- ・1時間以上は続けて作業しない
- ・次の VDT 作業までに 10~15 分間の作業休止をいれる

### ③環境

- ・直射日光等の視野に入る明るい窓はブラインドまたはカーテンで遮光する
- ・画面と書類やキーボード面の明るさとの差を小さくする

### ④休息

- ・作業中と違った姿勢をとり身体をほぐす
- ・屈伸運動や簡単な柔軟体操
- ・リラックスして遠くをながめ眼を休める

