

# VDT 症候群予防のために

「VDT」とは Visual Display Terminals の略で、パソコンやスマートフォン、タブレットなどがこの「VDT」に該当します。これらを使った作業を長時間することによって起こるさまざまな症状のことを「VDT 症候群」といいます。オンライン授業やスマホ使用で目の疲労や身体の不調、感じていませんか？

## さまざまな症状

### ★目の症状

物がかすんで見える、見えにくい、目が重い、目が痛い、目が疲れる、まぶしい、涙がしょっつちゅう出る、目が赤くなる、目が乾く、物が二重に見えるなど。

### ★体の症状

頭痛、吐き気、首や肩のこり、腰のだるさ、腰痛、背中痛み、腕の痛みや手のしびれなど。

### ★心の症状

イライラ感や、不安感、憂うつ感など。



## 予防のために

- ★1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう。
- ★ときどき適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう。
- ★メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
- ★椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分にたて、履き物の足裏全体が床に接した姿勢で作業しましょう。
- ★ディスプレイは眼の高さと同じか、やや下になるようにし、40cm以上の視距離を確保しましょう。また、ディスプレイに表示する文字の大きさは、小さすぎないように配慮し、文字高さがおおむね3mm以上とするのが望ましいでしょう。



公益社団法人日本眼科医会 HP 目についての健康情報

<https://www.gankaikai.or.jp/health/index.html>

厚生労働省 HP 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて

<https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>

もっと日本を。もっと世界へ。