

健康ニュース

『VDT症候群から身を守ろう』

VDT症候群から身を守ろう

近年、あらゆる分野で急速にIT化が進み、パソコンはいまや一人一台があたりまえの時代です。書類作成やデータ整理、メールなどを使っての書類や連絡事項のやり取りなど、オフィスワークのほとんどがパソコンなしでは考えられなくなりつつあります。

一日中、パソコンなどの前に拘束される時間が増えるにつれ、目や体の異常などの不調を訴える人が増加しています。

その目の疲労は、VDT症候群かもしれません

パソコンなどのディスプレイやキーボードを使った作業などによって起こる、さまざまな心身の不調をVDT（Visual Display Terminal）症候群といいます。

主な症状は、目の疲れ、首や肩のこり、腰痛などの身体的なものや、イライラ、不安感、抑うつ状態、睡眠障害などの精神的なものがあります。

また最近では、パソコンなどにのめり込み、日常生活に支障をきたしてしまう「テクノ依存症」が社会的な問題となっています。

VDT症候群にならないために

VDTによる疲労症状の訴えは、作業時間に比例して多くなる傾向があります。集中して画面を見続けると、まばたきの回数が極端に減るため目が乾燥し、負担がかかります。また、長時間同じ姿勢でいることは、首、肩、腰などのこりや痛みの原因となります。

これらの症状を防ぐには、連続して作業しないことが最も大切です。また、そのほかに作業環境を整えたり、姿勢に気をつけたりしましょう。

●作業環境を整える

- ・室内は、明るい場所と暗い場所の明暗の差をできるだけ小さくし、まぶしい場所がないようにする。
- ・ディスプレイ画面、キーボード面、書類面の明るさと周辺の明るさの差をできるだけ小さくする。
- ・ディスプレイ画面に太陽光やライトが反射していると目が疲れるため、室内は反射を抑えるようなレイアウトにする。視野に入る明るい窓には、必要に応じてカーテンやブラインドをつける。
- ・作業に適した眼鏡を選ぶ。遠くではなく、近くにピントが合うように調節された眼鏡のほうが疲れにくい。

●作業時の姿勢を正しくする

- ・いすに深く腰かけ、背もたれに背を十分に当て、背筋を伸ばすようにする。
- ・いすとふとももの間は、手のひらが入るぐらいのゆとりをもつ。
- ・履物の裏全体が床に着くように座る。

●ディスプレイ画面を調整する

- ・目とモニター画面との距離を40cm以上に保つ。眼鏡を使用している人はこの距離での作業に適した見やすい眼鏡を選ぶ。

- ・ディスプレイ画面の上端が目の高さとはほぼ同じか目のやや下になるようにする。
- ・目とディスプレイ画面、目とキーボードまたは書類とのそれぞれの距離の差が大きすぎないようにする。また、ちょうどよい視野範囲になるようにする。
- ・ディスプレイ画面に表示する文字の大きさは、小さすぎないようにする。

●こまめに休憩をとる

入力作業を45分以上続けると、入力ミスが急に増加するという報告があります。仕事の効率のためにも、こまめに休憩をとり、脳と目と体を休ませましょう。

- ・50分作業したら10分を目安に休憩する。
- ・休憩時には、遠くの景色を眺めたりして目のピントの調整をしている毛様体という筋肉の緊張をほぐしたり、ストレッチなどをして適度に体を動かし血行をよくしたりする。
- ・作業中にも、2～3回は小休止をとり、まぶたを閉じてじっとしていたり、目の周りをマッサージしたりする。

●ドライアイを防ぐ

まばたきの回数が減ってしまうことによって起こるドライアイはほうっておくと角膜が傷つきやすくなり、そこから細菌が入り込んで、感染したり視力を低下させたりしてしまうおそれがありますので注意しましょう。

- ・防腐剤の入っていない人工涙液（涙の大部分を占める水層を補う目薬）をこまめに点眼したり、意識的にまばたきをする。
- ・冷暖房の効いている部屋では目が乾きやすいため、加湿器などで湿度の調節をする。（目安は40～65%）
- ・エアコンから吹き出してくる風が直接顔に当たると目が乾きやすいため、座る位置を選ぶ。



近ごろは、パソコンのほかにも携帯電話や携帯型ディスプレイなどの普及が進み、通勤電車内や昼休みなどにも、ディスプレイ画面を見続ける人が増えています。仕事上、緊張感のあるなかでの作業ではなくても、画面を長時間見続けることで体の不調が現われる可能性が危惧されています。

時間を忘れるぐらい画面に集中しがちな人は、タイマーをセットするなどして、強制的に休憩をとるよう心がけましょう。

もし、作業中に目に異常を感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

<参考資料>

『VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン（平成14年）』（厚生労働省）