

10 月



# VDT について



「VDT」とは Visual Display Terminals の頭文字をとったものです。

具体的にはディスプレイ、キーボード等により構成されるコンピュータの出力装置の 1 つで文字や図形、グラフィック、動画などを表示する装置のことです。VDT 機器を使用してデータの入力、検索、照合等、文章、画像等の作成、編集、修正等、プログラミング、監視等を行う作業を「VDT 作業」といいます。

VDT 症候群とは、パソコンなどのディスプレイ (VDT) を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響のでる病気です。

## VDT 症候群

### 目の症状

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



### 身体症状

- ・肩が凝る・だるい
  - ・首から肩、腰が痛む
- 慢性的になると
- ・背中痛み・手指のしびれ

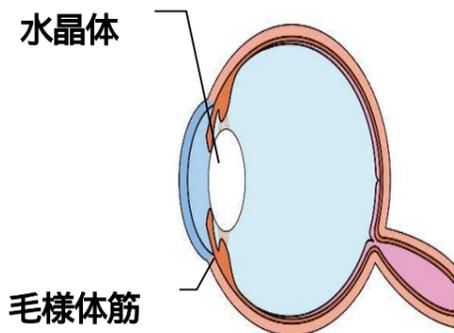
### 精神症状

- ・いらいら・不安
- ・疎外感・落ち込み
- ・やる気が出ない
- ・憂鬱になる



## 目の仕組み

ものを見る時、カメラのレンズのような水晶体を調節しながらピントを合わせています。この水晶体を調節するのが毛様体筋という筋肉で、水晶体を引っ張ったり緩めたりしています。



長時間のパソコン作業のように近くのモノをじっと見るような場合には、毛様体筋はずっと緊張していることになり、筋肉疲労を起こしてしまいます。

## 目のケア

- 長時間の作業をする場合は、1 時間おきに 10 分程度目を休めるようにしましょう
- 食事と休養をしっかりととりましょう
- 適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう
- 疲れがたまってきたときは、蒸しタオルなどを当てて目を温めてみましょう
- メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックしましょう
- 40 歳以上の方は、眼科で老眼の有無や程度を確認し、必要であれば老眼鏡を使用してください

目は画面から 40 cm 以上離し  
目線はやや下になるようにする



ブラインドやカーテンで  
部屋の明るさを調節

デスクの周囲は清潔に  
十分なスペースの確保

ご不明な点や健康についてのご相談がある際にはお気軽に本会までお問合せください。



# JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長  
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229