



# 目の疲れ 感じていませんか？

近年、パソコン作業に加え、スマートフォンやタブレットが急速に普及しており『VDT症候群』を訴えるひとが増えています。

## VDT症候群とは？



パソコンやタブレットなどの情報機器(Visual Display Terminals)を使った長時間の作業により、目・身体・心に影響がでる病気

## こんな症状ありませんか？

### 目の症状

疲れ、痛み  
乾燥、かすむ  
視力低下、ドライアイ、充血



### 身体症状

肩こり  
倦怠感、腱鞘炎  
首から肩、腰の痛み



### 精神症状

疲労感、いらいら  
憂鬱、落ち込み  
やる気がでない



## 目を守りましょう！



目は画面から40cm以上離す



椅子に深く腰掛け  
背もたれに背をあてる

椅子は安定して座れて  
移動しやすいものにする

足の裏全体が床につくようにする

- ・1時間に1回は休憩をする
- ・首や肩をゆっくり回したり、ストレッチをする
- ・意識してまばたきを増やす
- ・眼鏡やコンタクトは度のあったものを使用する
- ・画面に太陽光が直接入る場合は、カーテンやブラインドで調整する
- ・空調の風が直接当たらないように、風向きを調整する
- ・時々、適度に身体を動かして緊張をほぐす

