

VDT 症候群

# 現代人はお疲れ目

監修: 京都府立医科大学眼科学 教授 木下 茂 先生



VDTとはパソコンのディスプレイなどの表示機器のことです。  
現代では職場や家庭、子供の遊びにも浸透しており、VDTの  
普及は、目にとっては大きな出来事といえます。

VDT: Visual Display Terminal

大切な「目」をまもるため、眼科の先生に  
よく相談して指導してもらいましょう

パソコン、モバイル端末、テレビゲーム、ポータブルゲームなど、わたしたちのまわりにはVDTがいっぱい!



いま、VDT症候群といわれる新しい病気が増加しています。VDT症候群とは、VDTを使った長時間の作業により、目や体や心に影響のできる病気で、別名IT眼症とも呼ばれています。

IT:Information Technology

## 体の症状

肩がこる、首から肩、腕が痛む、だるいなどの症状が起り、慢性的になると、背中の痛み、手指のしびれなどいろいろな症状に進展します。

## 精神の症状

イライラ、不安感をまねいたり、抑うつ状態になりました。



## VDT症候群における目の症状は?

主な症状は、調節機能や運動のストレスによる目の疲労です。ひどい場合には病的な目の疲労(眼精疲労)になり、休けいしても簡単には回復できなくなります。またドライアイが進行して、結膜が充血することもあります。



- 目が疲れる
- 視力が落ちる
- 目がかすむ、物がぼやけて見える
- 目が痛む
- 目の乾燥



**Q 文字を書くのとVDT作業では目の影響はちがうの?**

**A 文字を書く・読むなどの作業でも、もちろん目は疲労します。**

一方、VDT作業では、長時間おなじ姿勢になるため、首、肩、腕、手などの筋肉が緊張します。また、視線がディスプレイ、キーボード、書類の間をひんぱんに移動するため、より疲労がおこりやすくなります。

電磁波による影響で心配されているものには、白内障、妊娠・出産異常などがありますが、VDTからの電磁波はほとんど問題ない低レベルのものといわれています。

# 目をいたわるオフィス対策

VDT作業をするときは、**5つのポイント**を心がけましょう



## ポイント 1 適度な休けい

1時間ごとに10~15分は休けいをとりましょう。  
休けい中は、リラックスして遠くの景色を  
ながめたり、目を閉じたりしましょう。

## ポイント 2 体操

ときどき適度に  
体を動かして、  
緊張をほぐし  
ましょう。



## ポイント 3 メガネ

メガネ、  
コンタクトレンズは  
度数の合ったものを  
使いましょう。



## ポイント 4 ドライアイ、 緑内障の人

過度なVDT作業で、  
病気が悪化する危険性が  
ありますので、  
十分に注意しましょう。



## ポイント 5 早期受診

異常を感じたら、早めに眼科の医師に  
診てもらいましょう。

## これが理想のスタイルです

●室内はできるだけ明暗のコントラストがないようにして、  
まぶしく感じないように

●書類と目の距離も、  
画面からの距離と  
あまり差がない  
程度で

●画面と目の距離は  
40cm以上に  
●視線がやや下向きに  
なる角度で

●いすに深く腰をかけて  
背もたれに背を十分に  
当て、足の裏全体が  
床に接するように

●乾燥に注意する



出典：厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」

## Q 眼科ではどんな治療をするの？

A 目の疲れをやわらげ、目にうるおいを与える点眼液や、体や目の緊張をほぐす飲み薬による治療が行われます。

ときには適切なメガネやコンタクトレンズで視力を矯正したり、VDTの作業時用にメガネが処方されることもあります。

Q&A

# 大切な子どもの目

## VDTと子どもの目



現在では多くの子どもが、テレビゲームやポータブルゲームだけでなく、パソコンやモバイル端末を使ってゲームをしています。ゲーム時間が長くなると、ひどく目が疲れる、肩がこる、頭が痛いなどの症状を起こすことがあります。

心配される目への影響としては、次のようなものが話題になっています。

**近視化** 毎日長時間テレビゲームで遊んでいると、近視になる危険性が高いといわれています。

**てんかん** 光過敏性のてんかんの素因をもつ人のうち、テレビゲームのしすぎで発作をおこしたというごくまれな例が、マスコミでとりあげられていますが、はつきりしたことはわかっていません。

たのしいゲームも目を傷めては台無しです。目もいたわりながら上手に遊びましょう。

## ●子どもの目を守るVDT対策

VDT対策

### 1 長時間は禁物!

30分以内ならば許容範囲、長くとも1時間以内にしましょう。



VDT対策

### 3 食事はかたよらないように

好き嫌いをなくして、栄養バランスのとれた食事を心がけることも大切です。

VDT対策

### 2 外で元気に遊びましょう

お子さんを戸外で遊ばせることで、体の緊張をほぐし、目の症状をやわらげることができます。



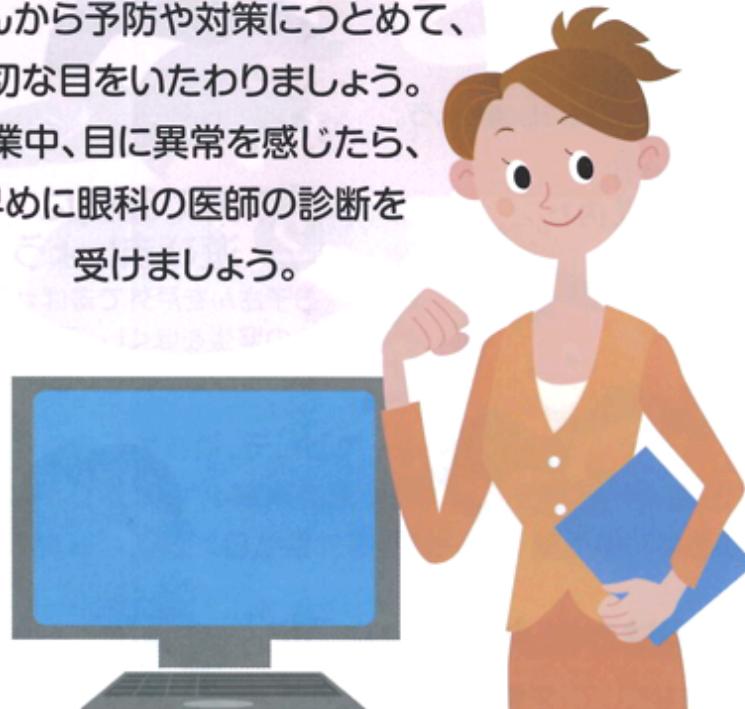
Q&A

**Q** VDT学習とテレビゲーム遊びの疲労度合いは同じなの?

**A** 最近は、VDTを用いた学習機器が開発され、将来このVDT学習もさらに増えることが予想されます。VDT学習でもゲームと同様に指先や手・腕のすばやい動きや、とっさの判断が求められることもあり、目の負担が大きくなります。

## まとめ

VDT症候群にならないために、  
ふだんから予防や対策につとめて、  
大切な目をいたわりましょう。  
作業中、目に異常を感じたら、  
早めに眼科の医師の診断を  
受けましょう。



施設名

© 無断転載・複写