

VDT症候群に 気を付けましょう

東北大学
保健管理センター

新型コロナウイルスの影響で、テレワークやオンライン授業のため、PCなどのディスプレイに向かう時間が増えていることと思います。そこで、気をつけていただきたい病気が「VDT(ブイ・ディ・ティ)症候群」です。VDTは「Visual Display Terminal」の略で、PCなどのディスプレイを使った作業が原因で、目や心身に影響が出る病気です。

目が疲れる

肩や首、腕が凝る

イライラしたり、
不安な気持ち
になったりする

こんな症状はありませんか？

ひどくなれば、涙の量が減って眼の表面が乾燥し、傷が生じやすくなるドライアイや時に心身症などを引き起こすこともありますので、ディスプレイを長時間見る際は注意が必要です。

どのような注意が必要？

- ① 画面との距離：画面を見る時は 50-80センチほど離れて。
- ② 適度に休憩を：1時間ごとに10-15分の休憩をこまめに。遠くの景色を眺めたり、眼を閉じて休ませたりする。
- ③ 画面の位置：画面の上端が目の高さと同じか、やや下になる高さ。視線がやや下向きになる角度がいい。
- ④ 室内の明るさ：著しい明暗の対照がなく、まぶしさを生じさせないように。
- ⑤ 軽い運動：適度に体を動かして、コリをほぐす。
- ⑥ 栄養バランス：食事はかたよらないで、バランスよく。目にいいビタミンAなどを多く含む食材もおすすめ。