



VDT症候群について



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目94番4 Tel 0857-23-4841

職場でパソコン、休憩時間にスマートフォン、家ではテレビ鑑賞・・・など、電子機器づきの生活になっては
いませんか？

そんな生活を送っている人は要注意！今回はVDT症候群についてお伝えします。



VDT症候群とは？

VDT(Visual Display Terminals)とは、パソコン、スマートフォン、テレビ、ゲーム機などの表示機器のことです。
家庭にも職場にもVDT機器があふれており、VDT機器なしでは生活しにくくなっている現代。VDT機器を長時間使用する
ことで身体や心に影響が出ることをVDT症候群と呼んでいます。

こんな症状、ありませんか？

目
乾き、痛み、かすみ、
充血、視力低下
など

精神・神経
頭痛、めまい、疲れやすい、
イライラ、不安、食欲不振、
不眠 など



筋骨格
首や肩のコリ、
首・肩・腕・背中の痛み、
足や腰のだるさ
手指のしびれ など

症状別の原因

●目の症状

通常、まばたきは1分間に15～20回行われるが、VDT作業中はディスプレイを凝視するため回数が減り、眼球が乾いて、
傷つきやすくなってしまいます。室内の乾燥やエアコンの風があたることも、目の乾燥の原因になる。また、画面の位置が高
すぎると、目を大きく開くことになり、涙が蒸発して乾燥してしまう。

ディスプレイと手元・室内などの明るさの差が大きいところで作業したり、度数の強すぎる眼鏡・コンタクトを使用したり
すると、目の調節機能に負担がかかり、疲れ目の原因になる。ディスプレイからのブルーライトも目への負担が強い。

●首・肩・背中のコリ、痛み

同じ体勢で長時間作業すると、血液の循環が悪くなり、筋肉への酸素供給の低下や老廃物の蓄積に繋がり、コリが生
じる。ディスプレイの位置が低すぎる、椅子や机の高さがあっていない、作業スペースが狭いなどで、無理な姿勢を続け
ると、体に負担がかかり、コリや痛みの原因になる。目の疲れから、首や肩の不調が現れることもある。

●腕、手・指の疲れ、痛み

長時間の作業は、手指に炎症を起こす原因になる。パソコン操作で小さすぎるキーボードを使ったり、無理な指使いを
するショートカットキーを多用したりすると、手首や腕の負担が増える。

●精神・神経症状

目の症状や体のコリなどを放置しておくと、頭痛や睡眠障害、イライラ、不安などの原因になる。

長時間の作業で周りの人との会話が減り、悩みを抱え込んだり、ストレスが溜まることもある。また、パソコン操作に不
慣れな人は、トラブル発生時にサポートが得られないと、気分が落ち込むなどの精神症状に繋がりやすい。

症状を放っておけば悪化することもあり、早めの対策が必要です。対策については、裏面をご覧ください。

疲れやコリにさようなら♪VDT症候群の予防・改善法

- ◆ 書類やキーボード上の明るさは300ルクス(新聞が楽に読める程度)以上にする。
- ◆ 作業スペースを確保する。
- ◆ キーボードやマウスは肘を90度に曲げて届く位置に置き、手首や肘は机、椅子の肘掛、クッションなどで支える。
- ◆ キーボードやマウスは手のサイズに合ったものにする。

- ◆ 椅子は足が床に着く高さに調節し、背中を背もたれに当てて、深く座る。
- ◆ 足元のスペースを確保する。



- ◆ 照明にルーバ(照明調節器具)やカバーをつけて、ディスプレイに光が映り込まないようにする。
- ◆ ブラインドやカーテンで部屋の明るさを調節する。

- ◆ ディスプレイは目から40cm以上離し、視線は下向きになるように置く。
- ◆ 文字は大きく表示する。
- ◆ ディスプレイの明るさは500ルクス以下にする。

- ◆ 室温は夏:24~27℃、冬:20~23℃、相対湿度は40~70%に調節する。
- ◆ エアコンの風などが直接当たらないようにする。

- ◆ 連続作業は1時間以内にし、続ける場合は1時間に10~15分の休止時間をとる。
- ◆ 休止時には、ストレッチで体をほぐしたり、遠くの景色を見たりして、リフレッシュする。
- ◆ コピーやゴミ捨てなどでこまめに動き、動いた時には体をほぐす。

- ◆ オフィス内にリフレッシュできるコーナーを作る。
- ◆ 悩んだら相談できるサポート体制、風土を作る。

作業時のみでなく、疲れやコリを溜めない生活を送りましょう

食事

バランスのよい食事で栄養を摂りましょう。



入浴

ぬるめの湯にゆっくりつかって、コリをほぐしましょう。ストレス解消にも効果的！



睡眠

疲労回復のため、十分な睡眠時間を確保しましょう。



症状が強い場合や、環境などを改善しても症状が続いたりする場合は、周りの人に相談したり、受診しましょう。また、職場でVDT作業をする方には、年に1度VDT健診を受けていただくことをお勧めします。

目を大切に ～10月10日は目の愛護デー～



VDT作業で身体的な疲労や症状がある人のうち、9割以上の方が「目の疲れ・痛みがある」と答えるほど、VDT作業は目に負担をかけています(※)。

生理的な目の疲れであれば、目をしばらく休めれば回復します。しかし、疲れていてもそのまま目を酷使していると眼精疲労となり、目以外にも症状が出たり、目を休めても症状が回復しにくくなります。目に優しい生活を心掛けましょう。

※厚生労働省 平成20年技術革新と労働に関する実態調査 より

- ・作業中は、遠くの景色を見る、目を閉じたり開いたりを繰り返すなどして、定期的に目を休める。
- ・蒸しタオルなどで、目の周囲を温める。
- ・目の周りをマッサージする。
- ・目薬をさす。目の乾燥が強ければ、眼科医に処方してもらうドライアイ治療用のものがオススメ。
- ・眼鏡やコンタクトの度数を合わせる。
- ・パソコンやスマートフォン使用時には、ブルーライト対応の眼鏡をする。 など

