

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保組合

今月のテーマ

『VDT症候群にならないために』

パソコンやスマートフォン（スマホ）の長時間の利用などによって起こる、さまざまな心身の不調をVDT（Visual Display Terminals）症候群といいます。VDT症候群による疲労症状の訴えは、作業時間に比例して多くなる傾向があります。集中して画面を見続けることによるドライアイや眼精疲労、長時間同じ姿勢でいることによる首、肩、腰などの凝りや痛み、しびれなどにとどまらず、VDT症候群では不眠やイライラなど精神の症状までもが現れることがあります。

これらの症状を防ぐには作業環境を整えたり、姿勢に気を付けたりすることが大切になってきます。また、何よりパソコンやスマホを長時間にわたって連続して作業しないことが重要です。

室内環境の整備と作業時の姿勢が重要

VDT症候群を防ぐためには、目に優しい適切な室内環境を整えるとともに作業時の姿勢に注意することが重要です。

室内は照明の明るさを調整し、画面や手元の書類・キーボードの部分の明るさと室内の明暗の差をできるだけ小さくし、まぶしい場所がないようにします。パソコン画面に太陽光やライトが映り込むと目が疲れるため、映り込まないレイアウトを調整したり、映り込みを軽減するフィルムを画面に貼るとよいでしょう。視野に入る明るい窓には必要に応じてカーテンやブラインドを付けましょう。

作業時の姿勢としてはイスに深く腰掛け、背もたれに背を十分に当て、背筋を伸ばすようにします。イスと太ももの間は手のひらが入るぐらいのゆとりを持たせ、靴やサンダルなどの足の裏全体が床に着くように座ります。

目の疲れとドライアイを防ぐ

目の疲れを減らすためには、パソコン画面の位置にも配慮が必要です。パソコンのディスプレイは、目と画面との距離が少なくとも40cm以上離れ、画面の上端が目の高さと同様か、目のやや下になる場所に設置します。画面を見る時の視線がやや下向きになるようにすると、目が乾燥して痛みや視力の低下につながるドライアイの症状を抑制することができます。設置場所だけでなく、画面の文字のサイズや画面の明るさ（輝度）を適切な状態に調整することも、目の疲れを減らすことにつながります。

メガネやコンタクトレンズなどを使用している人は、パソコン画面との距離に合った適切な度のもの

を使用するようにしましょう。度が合わないものを無理に使用し続けると目に負担をかけ、眼精疲労を悪化させる原因になります。

パソコン作業中は、ディスプレイを凝視してしまっていることが多く、気が付かないうちにまばたきの回数が減っています。ドライアイは目の乾燥が原因ですから、作業中は意識してまばたきをすることを心掛けましょう。エアコンの風が顔に当たると目が乾燥しやすくなるため、風が直接当たらないようにすることも大切です。

なお、ドライアイは放っておくと目の角膜が傷つき、そこから細菌などが入り込んで感染症を起こしやすくなります。感染症による急激な視力低下につながる恐れがありますので注意が必要です。

こまめに小休止でリフレッシュ

いくら環境や姿勢に配慮し、目の疲れを防ぐように心掛けても、連続して長時間の作業を続けるとVDT症候群の症状につながってしまいます。パソコンなどの長時間の連続作業は避け、こまめに小休止を取るようにしましょう。

厚生労働省の定めた「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」では、連続作業は1時間を超えないようにし、連続作業中に1～2回の小休止をすることに加えて、次の連続作業までの合間に10～15分間の作業休止時間を設けることを勧めています。作業休止をしている時は首や肩を回すなどストレッチをしたり、画面を見ないで遠くの景色を眺めて目を休ませたりしましょう。

作業の合間に適度に小休止を挟んで体や目を休ませることは、気分のリフレッシュにもつながり、次の作業の効率も高まります。



現代はパソコンやスマホが一般化したことで、目を酷使する時代といってもよいでしょう。さらに昨今のコロナ禍の状況においては、在宅勤務が広まり通常のオフィスと同じ仕事環境にできず、姿勢が悪い状態で仕事を続けたことでいつもより目が疲れたり、肩凝りや腰痛で困っているという人も多いのではないのでしょうか。

目を酷使することで「充血した目」「眠たそうな顔」「眉間にシワ」では、在宅勤務中のオンライン会議であっても周りの人に心配されてしまうかもしれません。目は顔の印象と深く関わりますので、できれば疲れ目は避けたいもの。在宅勤務であっても前述の室内環境の整備や正しい姿勢の保持、パソコン画面の調整などを通して、目の負担を少しでも軽減できる快適な仕事環境に近づけたいものです。