

VDT (visual display terminal) 症候群

今回は近年増加している VDT 症候群についてお話させていただきます。

VDT 症候群は、長時間のパソコン業務により、

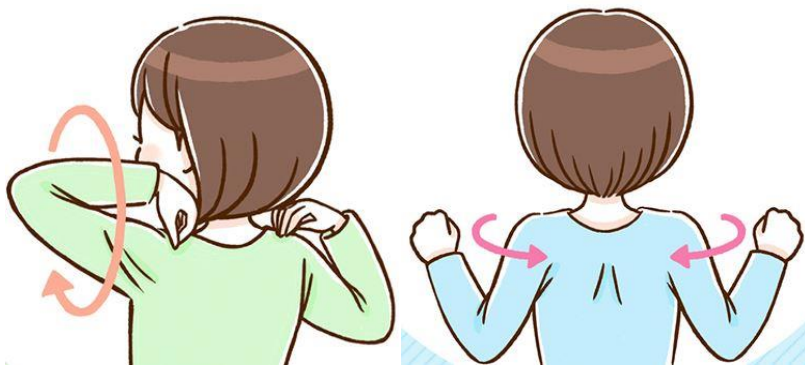
- ①視機能の疲労：目の疲れ・痛み，物がかすむ・見えにくい，目が乾くなど
- ②肩，腰，背中などの筋骨格系への影響：肩こりや頸肩腕痛，腰背痛など
- ③精神的な影響：頭重，不安，抑うつ，焦燥感，不眠など

を及ぼす総合的な疾患です。

VDT 作業に伴う疲労は、視覚情報を大脳で情報処理することによる脳疲労です。当初注目された皮膚障害や妊娠・出産への影響，白内障・緑内障などに関しては VDT 作業の直接的関連を証明する科学的根拠が得られていません。

■治療・対策

- 視覚系の問題に対し，中間距離 50cm 程度での適正な視力矯正，目の乾きに対する人工涙液点眼薬
- 姿勢や作業環境改善(照明，採光，まぶしさなど)，作業改善(姿勢・画面・いす・机の高さ条件，作業方法，作業時間など)
- 筋骨格系の問題（頸肩腕障害、腰痛症）に体操（下記図を参照）によるストレッチ
- ストレス関連症状は，ストレス要因の検討とカウンセリング，作業改善(作業時間、作業内容など)症状が遷延する場合は専門科の受診が必要です。



ストレス解消のつもりで見ているスマホ、パソコンが、身体異常の原因になっていることもあります。適度な休憩や体を動かすストレッチ等を行い、疲労の軽減に努めてください。