

～眼や体が疲れたままにならないために～

日常的にパソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けると目や体の疲れを引き起こします。これは「VDT症候群(Visual Display Terminals)」と言い、心身の健康に悪影響を及ぼします。セルフケアや対策を行い、慢性化するのを防ぎましょう！

◎VDT症候群とは

【症状】

●身体的な症状

眼精疲労、視力低下、ドライアイ、頭痛、腰痛
首や肩のこり、腕や手の疲れ・痛み など

●精神的な症状

イライラする、抑うつ状態、倦怠感 など



ドライアイ
充血
視力低下

集中して画面を見続けるため、まばたきの回数が通常の1/4程度に減る。そのため眼が乾きやすい。

長時間、同じ姿勢をとっていると筋肉疲労や血行が悪くなり、首から肩にかけて痛みやコリが生じやすい。

【予防と対策】

●眼や体を適度に休めよう

- ・1時間ごとに10～15分の休憩をとる。
- ・遠くの景色を眺めたり、蒸タオルや冷タオルで目の周辺の血行を促す。
- ・眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っているか、眼科で定期検査をする。
- ・肩を上げ下げしたり、首のストレッチ等で適度に体を動かし緊張をほぐす。
- ・目の乾きを防ぐために目薬をさしたり、目の周辺を軽くマッサージする。

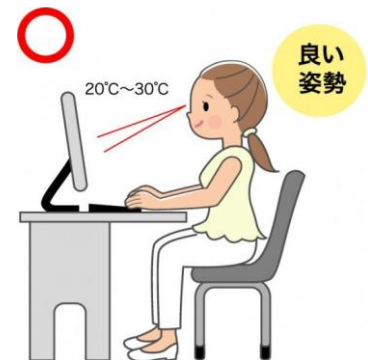
※蒸タオルの作り方(火傷に注意)



濡らしたタオルをラップに包んで電子レンジで30秒チンします♪

●作業は正しい姿勢で

- ・ディスプレイ画面と目の距離は40cm以上離す。
- ・画面は視線より下の位置に置く。
- ・十分な明るさの部屋で作業する。
- ・椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
- ・画面の反射を抑えるフィルターを利用する。



●ストレッチを取り入れる

①頭を真横に倒し、倒した方向の手で反対の耳を触る様に手を乗せる。

②頭を斜め下方に倒し、倒した方向の手で反対の耳の後ろを触る様に手を乗せる。

(いずれも深呼吸3回×3セット)

手の重みだけでストレッチになりますので力は抜いて手を置いてください。

