

VDT症候群に気をつけよう

現在の私たちの生活は、パソコンや携帯電話、さらにはスマートフォンやタブレット端末など、さまざまな「表示機器」＝「VDT(Visual Display Terminal)」に囲まれています。そんな機器を長時間見続けて作業することにより生じる健康障害の総称を、VDT症候群といいます。

以下の症状にころあたりはありませんか？

- ・**眼症状** 目の乾き（ドライアイ）、目の痛み、充血、視力の低下、目のかすみ、ものがぼけて見える
- ・**骨格筋症状** 首や肩のこり、首・肩・腕の痛み、足腰のだるさ、背中の痛み、手指のしびれなど
- ・**精神・神経症状** 頭痛、めまい、イライラ、食欲不振、抑うつ状態、睡眠障害など

これらの症状は、「作業で疲れただけ」などと軽視してしまいがちですが、新しい現代病として近年急増しているのです。しかし現代においては、VDT作業なしにはオフィスの仕事は考えられないことから、VDT作業を適切に行っていくことが重要です。

厚生労働省では、「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」を平成14年に策定し、作業環境管理・作業管理・健康管理などに関して細かく基準を定めています。

以下にその予防と対策をご紹介します。

◎作業環境

室内は、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する。

太陽光が入る場合は、窓にブラインドやカーテンを設け反射防止型ディスプレイを用いる。

ディスプレイの位置、前後の傾き、向きを調整してグレア（映り込み）を防止する。

◎作業時間

連続作業時間が1時間を超えないようにし連続作業と連続作業の間に10分～15分の休止時間を設ける。

連続作業時間内に1～2回程度の小休止を設ける。

◎作業姿勢

椅子に深く腰をかけてしっかり背もたれに当て、履物の足裏全体が床に接した姿勢を基本とする。40cm以上の視距離が確保できるようにする。

ディスプレイは、その画面の上端が眼の高さとほぼ同じか、やや下になる高さにする。

一見、ごくごく単純な注意点のようにも思えますが、実際パソコンに向かってしまうとついついこういった健康への細かい配慮は後回しにされてしまいがちです。VDT症候群にならないよう各職場で予防対策を実践し、快適なVDT作業を目指していきましょう。



多摩東部地域産業保健センター 1-0014 東京都三鷹市野崎1-7-2 電話番号:0422-47-2155

電子メール: <http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sanpo/index.html>