

12月 VDT症候群の予防と対策について

VDT症候群とは、液晶ディスプレイなどの画面表示機器を使用するVDT（Visual Display Terminal）作業をおこなっている人が、長時間続けることで起こる健康障害の総称となります。

症状としては、大きく分けて3つの症状があります。

筋骨格系

首の痛み、腰痛、肩こり、身体のだるさ、腱鞘炎、手足の痺れなど

眼症状

眼精疲労、充血、ドライアイ、目の痛み、視力低下など

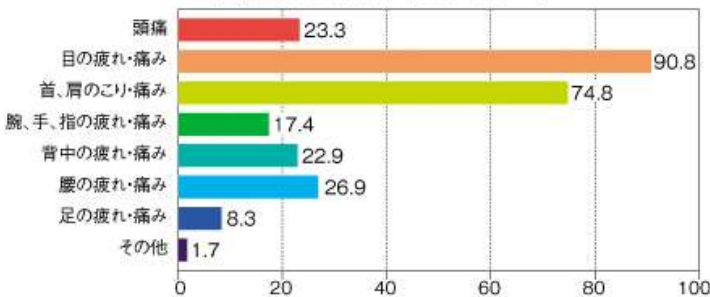
精神症状

イライラ、不眠、抑うつなど

厚生労働省の調査では、「VDT作業でストレスを感じる」と答えた人の割合は全体の34.6%、「VDT作業で身体的な疲労や症状がある」と答えた人は68.6%にのぼっています。

症状トップとしては眼症状が90%を超えています（※眼症状については、来月1月の保健便りで詳しくお伝え予定となっております）

VDT作業における身体的な疲労や症状がある労働者及び内容別労働者割合（複数回答、%）



出典：厚生労働省「平成20年技術革新と労働に関する実態調査」

肩こりや腰痛といった慢性疼痛を抱えながら勤務をすることは、1週間当たり4.6時間の損失となり、日本全体で慢性疼痛による損失額は約1兆9,530億円となるとされています。

■ VDT症候群の原因 ■

VDT症候群の原因としては、長時間のブルーライトによる暴露と同一姿勢の保持、動作による血行不良が原因とされています。ブルーライトが睡眠時間の減少をさせることで、不眠や精神的不調を来すことが分かっています。

眼症状

- ・ 近くの物を長期間見るため、近視が進む
- ・ エネルギーの強いブルーライトで眼精疲労



筋骨格系

- ・ 同一姿勢の保持や動作から筋肉不良や血行不良を来す。
- ・ 眼精疲労から肩こりや頭痛が起こる



精神症状

- ・ 眠気を誘うメラトニンの分泌量が減ってしまう
- ・ 不要な光による体の緊張やストレスで自律神経のバランスが崩れる



近距離にあるパソコンを集中して見ることは、まばたきの回数を1/4まで減少させるといわれており、目の渇きや疲労から、さまざまな症状を引き起こします。パソコン業務の場合は、毎日使用するため、対策しないと症状が悪化してしまいます。

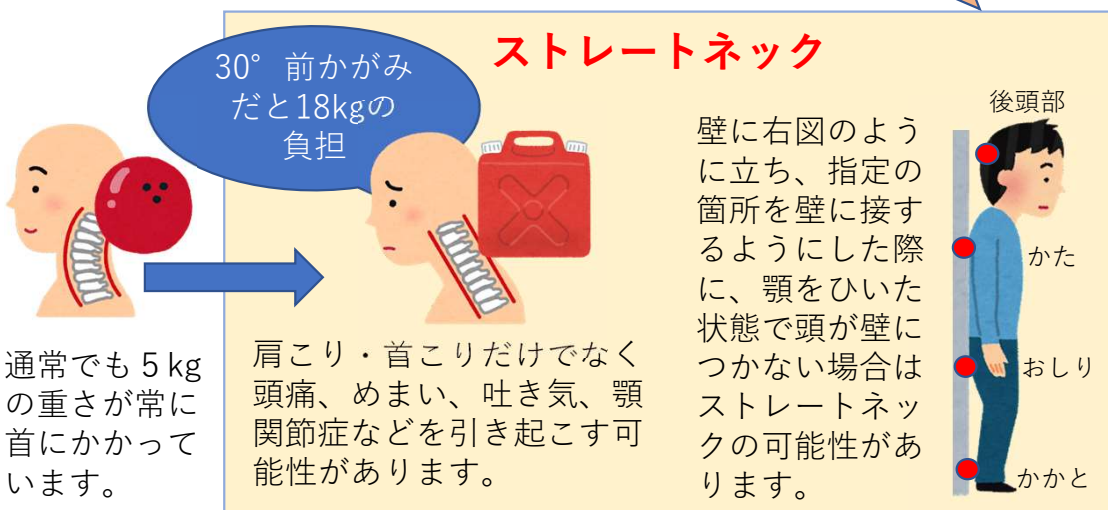
■ VDT症候群になりやすい姿勢 ■

VDT症候群は、同じ姿勢の長時間の保持や、悪い姿勢で過度に負荷がかかったときに助長されます。下にあるような姿勢でパソコン業務などを長時間されていると、リスクは上がります。



腰痛症状へ

首や肩の症状へ



■ VDT疲労度診断をしてみよう ■

* パソコン環境のチェック *

- パソコン利用時間が1時間を超えている
- パソコン画面に直射日光や照明が入り込んでいる
- パソコンの作業時に、室内の明るさと手元の明るさに差がある
- パソコンの作業スペースにゆとりがない
- 不自然な作業で作業している
- いくつもの作業を同時に取り扱うことが多い

* 自身の症状チェック *

- 目症状…疲れる、ぼやける、乾く、充血する
- 頭症状…頭重感、頭痛がある
- 胃腸症状…食欲がない、調子が悪い
- 首・肩・背中症状…重い、痛い
- 腰・足症状…だるい、冷たい
- その他…翌朝まで疲れがとれない、熟睡感がない、意欲低下

【10～12点】強いストレスが多く、眼精疲労が起きやすい状態。症状が強く継続している際は、医師に相談しましょう。

【7～9点】疲れ目が慢性的にある状況で、ストレスを受けやすい状況です。時折、作業からはなれて一息入れるましょう。

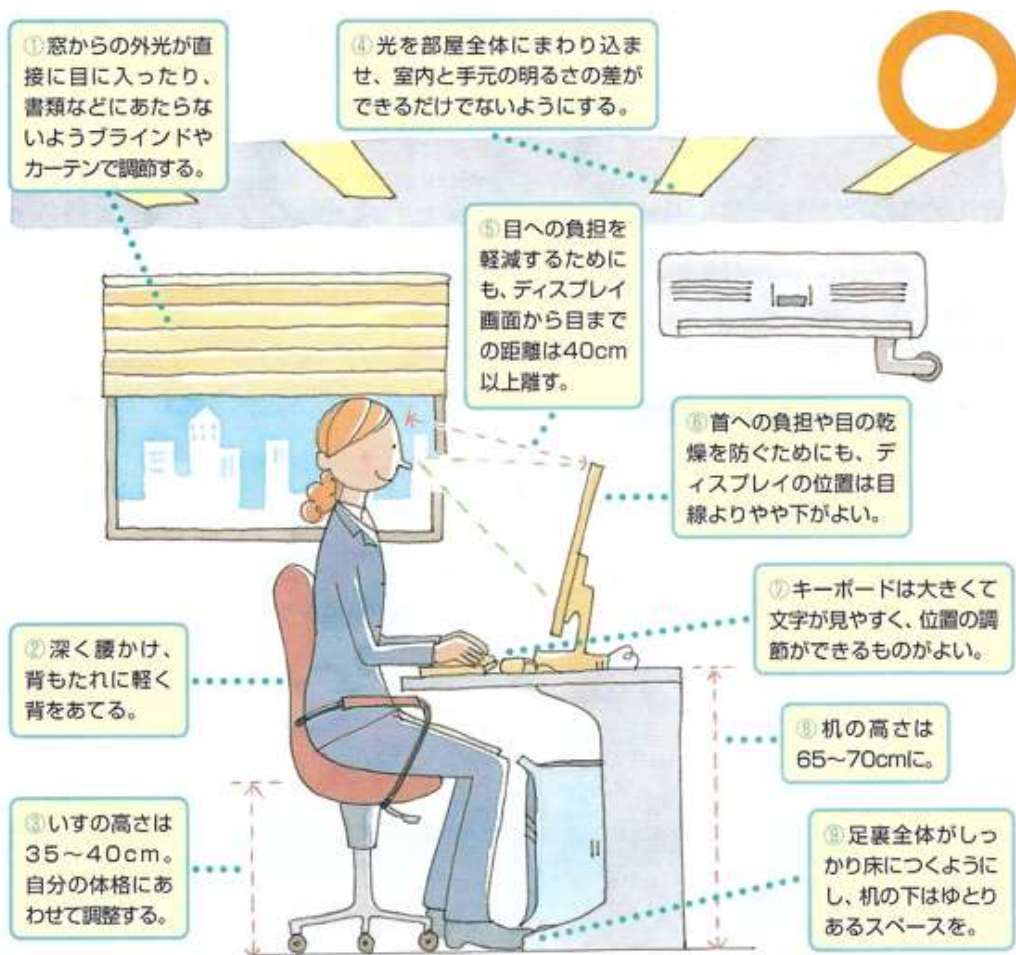
【4～6点】軽い疲れ目の症状がおきやすくなっています。休憩時間に遠くを眺めたり、作業環境も改善できるようしましょう。

【0～3点】ごく軽い症状です。時折ストレッチをしたり、パソコン環境の調整をしましょう。

■ VDT症候群の予防、対策■

厚生労働省では、新しい『VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン』として、労働者の心身の負担を軽くして支障なく働けるように策定されています。

【作業環境管理…周辺環境の整備をしましょう】



【作業管理…作業時の方法を見直しましょう】

画面表示機器の使用時間を短くするだけでなく、作業時の調整をすることも大切です。

○ 適度な休憩

1時間ごとに10分～15分の休憩、VDTタイマーの利用

○ ストレッチ

休憩時間に体を動かして筋肉をほぐす

○ 眼鏡やコンタクトの装着

適正な度数の物を装着

○ 目薬の適宜使用

室内の環境に注意し、目の渴きを助長させない

○ 正しい姿勢を維持

猫背にならない、足を組まない姿勢

○ ブルーライトのカット

眼鏡や保護シールなどを装着する



【健康管理…VDT作業者の健康を守りましょう】

VDT症候群の予防、早期発見、早期治療を円滑化にできるように、定期健診やVDT検診を定期的に受診しましょう。また、症状悪化を防止するために、長時間の作業をした後は職場でVDT予防体操やストレッチなどを行いましょう。

産業医より

業務外でも、スマートフォンやオンラインゲーム等に偏らないリフレッシュを心がけましょう。

引用、参考文献：村田健保HP、厚生労働省、健康づくりサポートブック
https://www.n25-mental-aisani.com/clinic-blog/vdthttps://electricdoc.net/vdt-timer_
<https://www.fujitsu.com/jp/about/businesspolicy/tech/design/ud/vdt/index-page3.html>