

## 第37回 VDT症候群

### (1)VDT症候群とは

パソコンやスマホを長時間使用したことによる目の疲れや精神的な症状を総じて、VDT症候群(ビジュアル ディスプレイ ターミナルズ)別名テクノストレス眼症といいます。

VDT作業により長時間ディスプレイを見続けることでドライアイになりやすい以外に、同じ姿勢で作業するため筋肉が緊張し、体の不調や精神的ストレスの原因となります。

### (2)主な症状

目の症状・・・ドライアイ、充血する、視力が落ちる、目がかすむ、物がぼやけて見える

体の症状・・・肩が凝る、首や肩が痛む、腕がしびれる

精神の症状・・・イライラする、やる気がなくなる、寝つきが悪い

### (3)予防策

- ・こまめに休憩を取る(1時間毎に10～15分程度)
- ・意識的に瞬きを増やす
- ・適度に体を動かす
- ・眼鏡やコンタクトは目に合った度数の物を使用する
- ・眼鏡やコンタクトは目に合った度数の物を使用する



### 当院の取組み

当院ではドライアイの診察、目薬の処方以外にお手持ちの眼鏡、コンタクトの視力の確認、処方も行っておりますのでお気軽にご相談下さい。

(2016.7.19)