



# 知っていますか？ VDT症候群

毎日の長時間のパソコンワーク。また最近では、スマホやゲームなど液晶画面を見て過ごす時間が増えている方も多いのではないのでしょうか？そして、目・腰・肩に疲労が蓄積しているような気が・・・そんな日常を送っている方は要注意です！！  
予防法と目に優しいパソコンの見方をご紹介します。



## VDT作業とVDT症候群とは？

●VDT作業とは、ディスプレイ、キーボード等により構成されるVDT(Visual Display Terminalの略)を使用した作業を指します。つまり、画面を見ながら手を動かす作業のことで、主に『データ入力・検索・照会等、文書の作成・編集・修正、プログラミング等を行う作業』と定義されています。つまり、パソコンを使用して仕事をしている人はまさしく「VDT作業をしている」ということになります。

●VDT症候群とは、VDT作業を長時間続けたことにより、目・首・肩・腰などに疲労が蓄積し、慢性的な痛みを伴ったり、心に支障をきたす健康障害の総称です。

### ■主な症状■

#### ■目の症状■

ぼやける、視力低下感、ドライアイ、充血感、結膜炎、角膜炎、涙液減少 など。

見え方を調整するピント調節・明るさを調整する露出調節など「見る機能をフル稼働させるため



#### ■体の症状■

首・肩・背中のこり、足や腰のだるさ、腕の痛み など。



キーボードを打つ際に前腕(腕)の部分が浮いた状態になっていることが原因



#### ■心の症状■

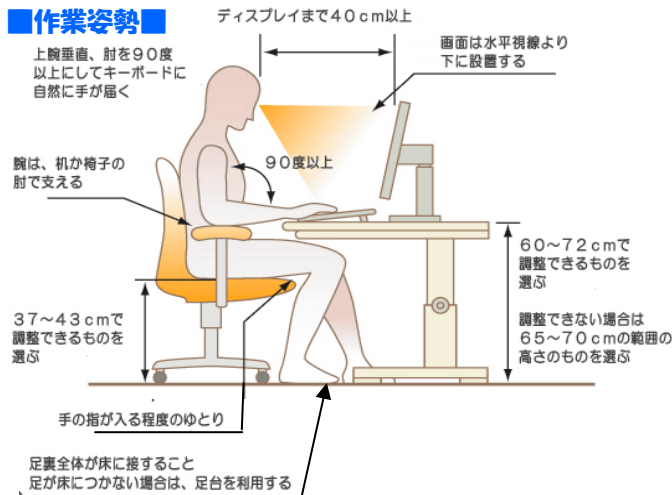
めまい、だるさ、頭痛、食欲不振、不安感、抑うつ感 など。



単調な作業の連続や同一姿勢での長時間の長さなどが原因

## 目にやさしいパソコン作業～作業環境・作業姿勢・作業時間管理が大事です～

### ■作業姿勢■



### ■作業環境■

- ・直射日光が入る場所は避けること。
- ・照明の映りこみを避けること。
- ・室内と手元の明るさの差を小さくする。



### ■作業時間の管理■

- ・他の作業を組み込むこと又は他の作業とのローテーションを実施することにより、一日のVDT作業の時間が短くなるようにすること。
- ・連続作業時間は、1時間を超えないようにすること。
- ・連続作業時間と連続作業時間の間に10～15分の作業休止時間を設けること。
- ・一連続時間内において、1～2回の小休止を設けること。

### ■ノートの場合■

- ※ノート型は、ディスプレイとキーボードが一体となっているので、意識して無理な姿勢を避けましょう！
- ・前傾姿勢やねじれた姿勢になっていないか。
- ・キーボードの手前に手首を休ませる空間をつくる。
- ・不自然な姿勢が続かないように、時々パソコンの位置を変える。
- ・視距離が短くなりやすいので、40cm以上の距離を保つ。



## 目と体をいたわる食事

目に良い栄養素といえば**ビタミン**です。

毎日きちんと栄養バランスのよい食事をとることでビタミン不足は予防できます。無理なダイエットや偏食は要注意です。

### 【主に関連のあるビタミン】

- ビタミンA**・・・目の細胞の新陳代謝を助ける。
- ビタミンC**・・・水晶体の透明度を良好に保つ。
- ビタミンE**・・・血流を良くする。
- ビタミンB群**・・・目の働きをコントロール、疲れを和らげる。充血を鎮める。視力低下を防ぐ。

### <ビタミンAやβ-カロテン(プロビタミンA)の多い食品>

- 緑黄色野菜：人参・ほうれん草・小松菜・春菊・ブロッコリーなど
- 牛乳・乳製品

※**β-カロテン**はプロビタミンAといわれ、体の中でビタミンAとしての働きを発揮します。

### <ビタミンCの多い食品>

- かんきつ類・イチゴ・ブロッコリー・菜花など

### <ビタミンEの多い食品>

- ゴマ・大豆製品・アーモンド・ひまわり油など

### <ビタミンB群の多い食品>

- 胚芽、大豆製品、豚肉など

●さらに野菜や果物に含まれる紫系の色素のアントシアニンは眼精疲労を回復させると言われています。  
(ナス、赤しそ、紫芋、ブルーベリーなど)

**β-カロテン**は油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。春人参のβ-カロテンをバターで炒め牛乳の**ビタミンA**を加えた野菜のポタージュです。

### 春人参の簡単ポタージュ



<材料> (1人分)

人参30g/じゃが芋30g/玉ねぎ30g/パセリみじん切り少々/a(水150ml/コンソメ1g)

牛乳50ml/バター小さじ1/2/ 塩適宜 / コショウ少々

<作り方>

1. 人参、じゃが芋、玉ねぎは皮を切りむいて、一口大に切り、バターでいためる。aを加えて軟らかく煮る。
2. 1のあら熱をとり、煮汁ごとミキサーにかける。
3. 2に牛乳を入れて温め、塩コショウを少々を加えて調味し器に盛りパセリのみじん切りを飾る。

栄養価：エネルギー：103kcal 蛋白質：2.8g 脂質：4.3g 食塩：0.8g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

