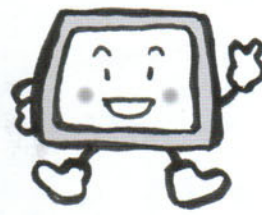


# 快適パソコン生活のためのVDT症候群予防!

## パソコン作業との上手なつきあい方



パソコン作業が続いたあと、「目がチカチカする」「物がボヤケて見える」「肩がこる」「イライラする」などの症状があらわれることはありませんか? パソコンは生活の中で必要不可欠なものになっていきます。しかし、使い方によってはパソコン作業に夢中になり健康問題を引き起こしてしまうこともあります。上手につきあい、作業効率をアップさせていきたいものです。

### 【目の疲労度チェック】

あてはまるものはありますか?

数が多いほど疲労度は高いです。

#### 目の症状

- 目が疲れる、ぼやける、かすむ
- 目が痛い、充血する
- 目が重い、しょぼしょぼする、まぶしい
- 涙が出る

#### からだの症状

- 肩がこる、だるい
- 頭痛がする
- めまいがする
- 吐き気がする

### 疲労の原因と対策は?

#### 1 目の疲れ

パソコン作業で最も多い訴えです。なぜ目は疲れてしまうのでしょうか。目の機能は「見る」ということです。「見る」ためには、明るさを調節したり、ピントを合わせたり、目を動かしたりと、複雑な機能の働きが必要になります。

#### ① 明るさ調節機能

見ようとする物の明るさに差があると、目は視線を移動させるたびに瞳孔の大きさを変えています。書類

とパソコン画面との明るさの差が大きいと、光を調節する筋肉に負担がかかって疲れます。

#### ② ピント調節・眼球の運動機能

パソコン作業では、パソコン画面だけでなく、キーボードや原稿なども見ながらの作業になります。それらのものと目からの距離が異なっていると、視線を動かすたびにピント調節をしなければならぬので、ピント調節をする筋肉の負担が大きく、疲れを感じやすくなります。

### 対策

照明の光をさえぎるような、書類の山はできてはいませんか? 机回りの整理・整頓を行いましょ。

部屋の照明は明る過ぎたり、暗過ぎたりしていませんか? 部屋の使用目的に合った照明を選びましょ。

パソコン画面の明るさは明る過ぎたり、暗過ぎたりしていませんか? 明るさの目安は、照明の明るさに対してほんの少しだけ、明るみを抑えた画面が理想です。

パソコン画面、キーボード、原稿の3つが、目から同距離になるようにしましょ。

メッセージ●週末は海までサイクリングすることが日課になっています。ビーチバレー、サーフィン、犬の散歩と、みんな好きなことをして過ごしている海岸の雰囲気が好きです。晴れて空気が澄んでいる日は富士山が見えたりして、目と心のリフレッシュになります。



※パソコンのディスプレイやゲーム機のテレビ画面など、こうしたモニター画面全般をVDT (Visual Display Terminal) と呼びます。VDT症候群とは、画面・モニターに向かって作業をすることで起こる、肉体的・精神的な各種症状を指します。

図1 適切な作業姿勢



- 快適なイスとは
- 安定していて、容易に移動できる
  - 座面の高さは作業の体形に合わせて、適切な状態に調整できる
  - 背もたれは背中に密着し、傾きを調整できる
  - 適当な長さのひじ掛けがついている

2 からだ（筋肉）の疲労

無理な姿勢や、同じ姿勢の持続が肩こりや腰痛などを引き起こします。同じ姿勢をとり続けることは、一定の筋肉が収縮した状態になるため血液循環がうまくいかず、筋肉は酸素不足の状態になり、疲労が生じます。

**対策**

- パソコン作業中の姿勢を見直してみよう。(図1)
- パソコン作業の合間にできる、おすすめストレッチ！(図2、図3)

図2 肩こり・腕の疲れにきくストレッチ

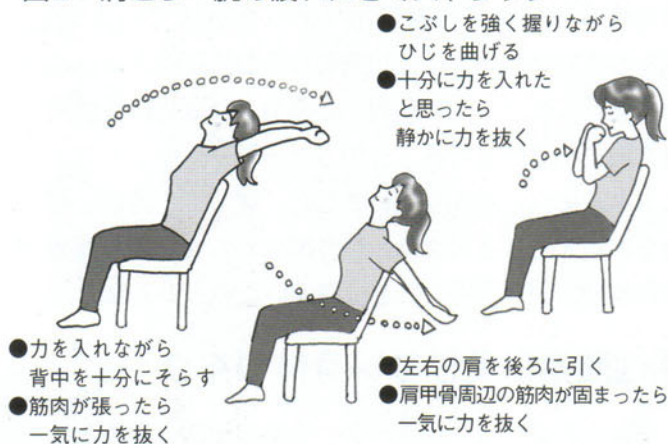
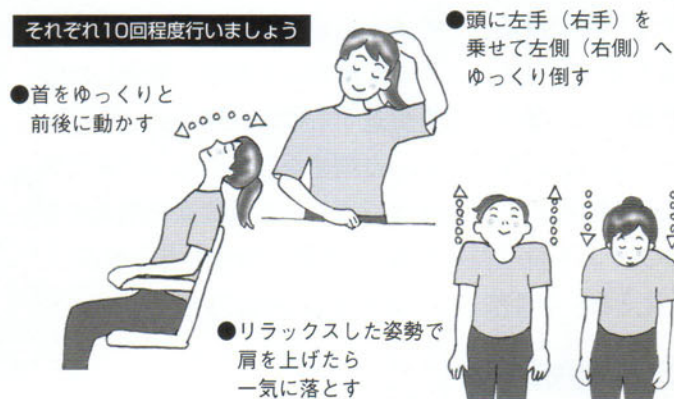


図3 頭痛にきくストレッチ



### 簡単にできる疲れ目ケア

- 目を閉じるだけでもOK！  
目を閉じて視神経を休ませましょう。非常に簡単ですが、十分効果的です。またアイピロー（目枕）もおすすめです。冷やしたり温めたりしたタオルでも、同様の効果があります。自分に合ったものを選んで使いましょう。
- 意識的にまばたきをしよう  
作業中はとかくまばたきの回数が減ってしまうものです。意識的なまばたきは、疲れ眼やドライアイ対策として有効です。
- 1分眼球体操でリフレッシュ  
目の筋肉をほぐすのに効果的な、1分もあればできてしまう体操です。1から3までが1セットで、数回行えば目の疲れ方はかなり違います。

#### 《眼球体操》

- 1 眼球をゆっくり上下に何度か動かす。
- 2 次にゆっくり左右に何度か動かす。
- 3 最後にゆっくり右回し、左回しを交互に何回か動かす。

3 抑うつなど精神心理面の訴え

身体的症状がさらに進行すると、イライラや不快感、抑うつといった一見、目とは関係のなさそうな症状へ発展することもあるので、気を付けましょう。

**対策**

- 1時間に1回、10分〜15分程度作業を休止しましょう。
- \* 長時間にわたるパソコン作業は、精神的にも肉体的にも大きな負担になります。また、人間の集中力には限界があり、45分を超えると入力ミスなどが増加し、効率も低下していきます。



ます。

□ イライラや抑うつなどの症状が出てくる場合は、かなりの疲れがたまってきた微候です。早めに休息をとりましょう。