

最近、目が疲れていませんか？



発行/2020年7月1日 保健管理センター 〒910-1195 福井県永平寺町松岡兼定島4-1-1 hoken@fpu.ac.jp

遠隔授業における健康管理テーマ

「VDT(Visual Display Terminal)症候群について」

作業環境を整え、十分な休憩・睡眠をとっても症状が重く続くようであれば、眼科医・かかりつけ医に相談しましょう。



目や身体の不快感がストレスとなり、イライラや不安感、憂うつ感など、心も不安定になります。症状が悪化すると、うつ、不安障害、不眠症など自律神経の働きなどに影響を及ぼすことがあります。

VDT症候群で起こる精神的症状



目の疲れやドライアイ、充血といった目の症状が主ですが、頭痛や首、肩、腰のこり、吐気などの全身症状があらわれることがあります。

VDT症候群で起こる身体的症状

VDT症候群とは、パソコン等のディスプレイを長時間見過ぎることによって起こり得る様々な症状です。

VDT症候群とは

VDT症候群を予防するためには？

◆ 休憩時間を忘れずにとる

パソコンなど1時間行ったら10分休憩し、ストレッチを行う。



◆ 目を温める

目が疲れたときに、蒸しタオルを作ったり、入浴中にホットタオルを作り5分程温める。



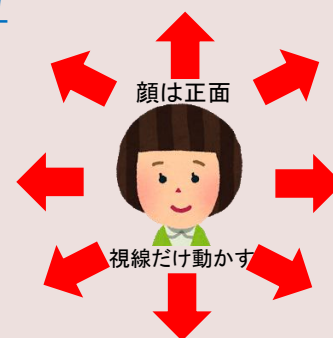
◆ 正しい姿勢で作業を行う

目とディスプレイの間を40cm以上とり、角度や高さを調整し、姿勢を正しくする。



◆ 超簡単～眼球グルグル体操でリフレッシュ

※外眼筋をほぐすことで血流が良くなり、目の疲れの回復につながる。
※1日2～3回が目安。



◆ 机の上の照明は明るく

ディスプレイに光が映り込まないようにブラインドやカーテンで調節する。



◆ 食事と睡眠をしっかりとる



(やり方)

- ①顔を正面に向け、目だけで上を見てから、その場所を凝視して1秒間キープ。
- ②顔を動かさず、目だけで右斜め上、右横、右斜め下、下と順番に8ヶ所を1秒ずつ順番に凝視する。