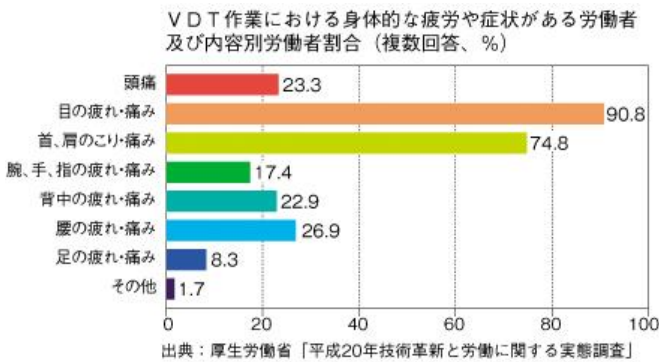


『VDT症候群について』

I. VDT症候群とは？

Visual Display Terminal Syndrome の略で、目、首、肩などに変調をきたす場合がある。



ブルーライトが人体に与える影響

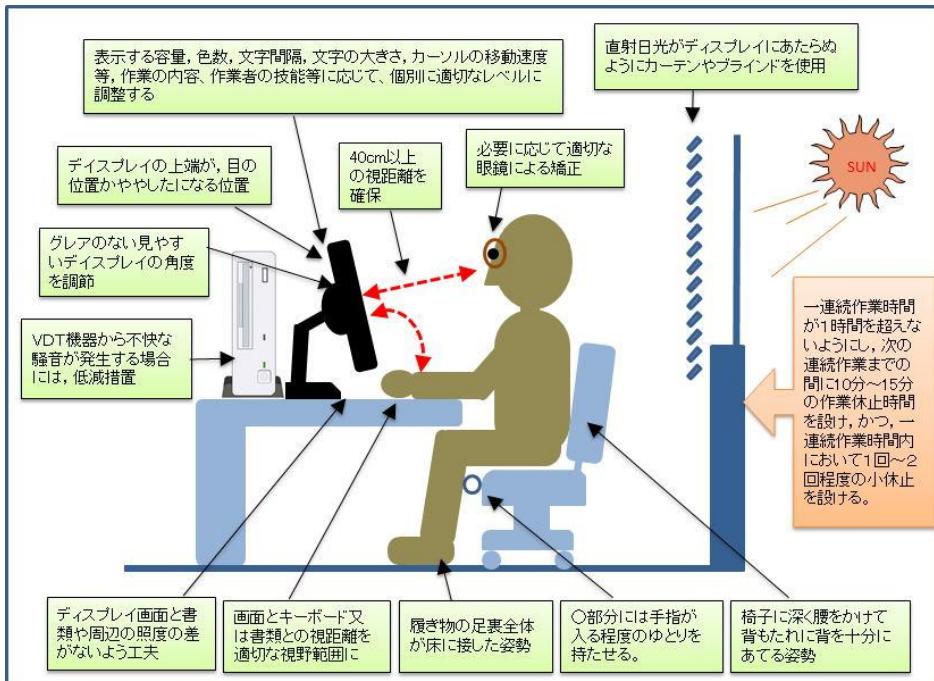
- 眼精疲労の原因
ブルーライトは波長が短いために、空気中のほこりや水分により散乱する。
⇒ パソコン画像がぶれ眼精疲労を招く
青色光はより散乱
出典：南青山アイクリニック東京より
- サークadianリズムの変調・睡眠障害
ブルーライトがメラトニン（眠気）を低下させる
◎ 朝：体内時計をリセット。脳や体を活動状態へ導く
× 夜：不規則に体内時計がリセット。生活リズムの乱れが生じる
⇒ 睡眠障害、自律神経失調、ホルモンバランスの異常

II. パソコンなどによる目などへの負担について

- 視力低下：パソコンやスマホの使用が直接的に視力低下をきたす根拠はないが、長時間同じ距離で見続けるために視力の調節機能が損なわれ、視力低下が生じる可能性がある。
- ドライアイ：画面を注視することで、瞬きが減少しドライアイになりやすい。エアコンなどの風があたると影響が出やすい。
- ブルーライトなどについて：
上図のような影響があるが、ブルーライトのカットは、視認性が低下し作業効率が落ちる場合がある。

III. 体調管理について

連続作業と休憩、環境整備、ストレッチ体操など。



■快適に進めるVDT作業

- ① 目と画面の距離は40センチ以上ありますか
- ② 画面の上端は目線より下にありますか
- ③ 画面に外の光や、照明が映り込んでいませんか
- ④ 周囲が明るすぎたり、暗すぎたりしませんか
- ⑤ 椅子に深く腰掛けていますか
- ⑥ 体をひねって作業していませんか
- ⑦ 室内が寒すぎたり暑すぎたりしていませんか
- ⑧ 1連続作業は1時間以内としていますか
- ⑨ 作業の途中で休憩時間や小休止を取っていますか
- ⑩ 足裏全体が床面についていますか
- ⑪ 机上に書類などを置くのに十分なスペースが確保されていますか
- ⑫ 作業の合間に軽い体操を行っていますか
- ⑬ 画面やキーボードの明るさは適当ですか
- ⑭ マウスの動きはスムーズですか

■ストレッチ体操

VDT作業を一時間続けたら、10～15分ストレッチ体操をして身体をほぐしたり、他の作業をしたりしましょう。

- ① 首まわし→首をゆっくりと横にまげたり、まわしたりする
- ② 胸をひらく→左右の肩甲骨をひきよせるようにする
- ③ 背中を丸める→おへそを見るようにゆっくりと首を曲げていく
- ④ 背伸び、前曲げ→両手をあげ、後方に胸をゆっくりとさす。次に首、腕、背中力の力を抜いて上体を前に落とす
- ⑤ 肩回し→軽く肘をまげて、ゆっくり大きくまわす
- ⑥ 足首まげ伸ばし→軽く両足をあげ、足首をまげたりのばしたりする

IV. 目の症状がある方へ

点眼薬について：状態に応じて使い分け。速効性はそれほどでなく、継続使用が必要。

ドライアイ治療：

- ① ジクアホルソ（ジクアス）：P2Y2受容体作働薬。目の粘膜、結膜から水やムチンを出させる。
- ③ レバミピド（ムコスタ）：結膜からムチンを出させる、粘膜の修復をする。目の乾燥でゴロゴロした痛みを改善。

※ ジクアホルソ、レバミピドはコンタクトレンズ装着時点眼可能。

角膜治療薬

- ① ヒアルロン酸（ヒアレイン、マイティア）：高分子なので水を引きつける作用あり。自分の涙を目の表面に保つ。さし心地はしっとり。
- ② コンドロイチン（ムコファジン）：生理的粘性で角膜保持

V. サプリメントの効果：

CMで話題のファンケルの「えんきん」、ブルーベリー、ビルベリーなど。

成分：

- ルテイン → カロテノイド・ビタミン。科学的根拠データ不足。安全性高い。
- ブルーベリー → 科学的根拠データ不足。安全性高い。
- ビルベリー → 糖尿病や高血圧の網膜病変に有効の可能性あり。
夜間の視力改善は効果が疑問。長期連用はさける。
- アスタキサンチン → カロテノイドの一種。科学的根拠データ不足。
大量摂取は安全性に疑問。



眼科専門医からの情報：

主にパソコンの作業において、眼精疲労の主な原因は、ディスプレイまでの距離と目の乾燥です。

ディスプレイまでの距離について

矯正眼鏡にしてもコンタクトレンズにしても、遠方視力を基準に矯正している方が多い。その場合、5～10メートル先にピントが合う状態となっているので、デスクトップとノートパソコンによっても違いがあると思われるが、1メートル弱の距離にあるディスプレイにピントを合わせるためには、眼内の毛様体筋による調節が必要となる。長時間の作業により毛様体筋の緊張状態が続けば、調節力が低下しピントが合いにくくなり、人によっては毛様痛と言われる目の痛みが出現することがある。また、普段、眼鏡を使用されず、近くを見るときだけ老眼鏡を使用される方の場合も、老眼鏡は40センチメートル付近にピントが合うようになっている場合が多いので、老眼鏡をかけても、ディスプレイが見えにくい方もいる。本や新聞を何時間も見続けることは無いと思われるが、VDT作業は長時間ぶっつけ、ということも珍しくない。コンタクトレンズ使用者は難しいかもしれないが、可能であればパソコン作業用にディスプレイにピントが合う眼鏡の使用により症状の軽減が期待される。

目の乾燥について

VDT作業中は、当然ながら真剣にディスプレイを見続けることとなり、まばたきが減少する。まばたきが減少すれば、角膜が乾燥する。下目使いで見える位置にディスプレイの設置することで、角膜が上まぶたで覆われる範囲が増え、角膜の乾燥の軽減が期待できます。ドライアイの方は作業の合間に点眼が必要になるが、眼科医によってはコンタクトレンズ装用中の点眼は良くないと言う医師もいる。目の疲れ、乾燥が気になる方は30分に1回程度、意識的に強めのまばたきをすることを勧める。また、当然ながら作業を行う環境が、エアコンの使用等で乾燥して入れば、目の乾燥につながる。