

VDT 症候群とその予防のために

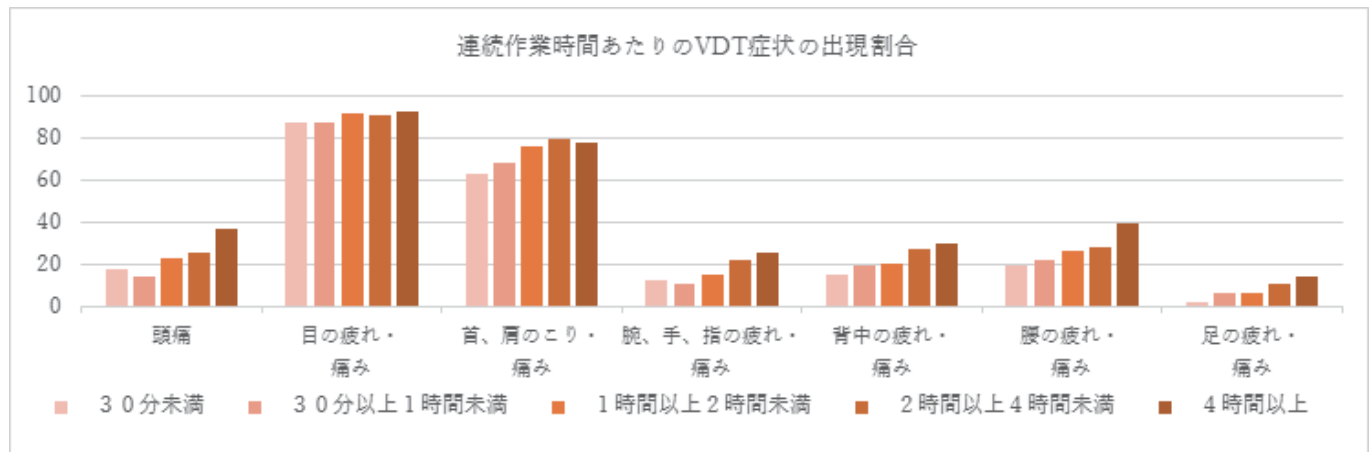
■VDT 作業

「VDT」とは、Visual Display Terminals の頭文字を取ったものです。具体的には、コンピュータなどの画面表示をする端末装置のことを言います。「VDT 機器」を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業を「VDT 作業」といいます。



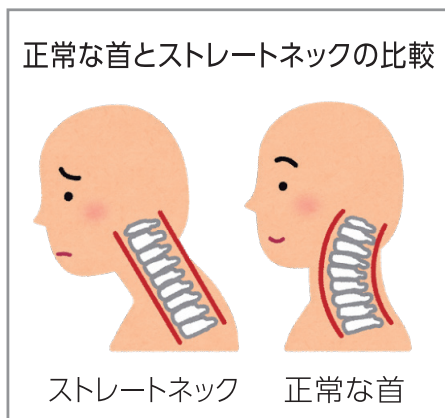
下記のグラフは厚生労働省が企業の社員などを対象に実施した調査です。

厚生労働省 平成 20 年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況



VDT 作業の連続した作業時間ごとの症状の訴えは目の疲れ・痛みが最も多く、続いて首や肩のこりとなっています。作業時間が長くなるにつれ、それぞれの症状の割合も増えてきます。

■スマートフォンの長時間使用にも注意!



また、業務以外の日常生活においても、スマートフォンや、タブレット端末などの小さいディスプレイを長時間見続けると目に大きな負担がかかります。スマートフォンは、画面からの影響のほかにも、長時間の使用によって手や指、首などにも影響が出ることがあります。スマートフォンを見るために長時間うつむくことで首の骨が直線に近い状態になり、その結果、重たい頭をクッションなしで首の筋肉などで支えることになり、頭痛、肩のこり、首の痛み、めまい、ひどい場合には吐き気などの症状も出ることがあります。スマートフォンについても長時間の使用は避け、体に負担がかからないように注意する必要があります。

■スマートフォン使用で疲れないうために

スマートフォンの使用により疲れを残さないために以下のことに注意することが大切です。

- 画面との距離をとる（40cm 以上）
- 1 時間おきに 10 ～ 15 分の休憩を挟む
- 胸を張り、顎を引いた姿勢で作業する
- 就寝前には画面を見ないようにする

■ VDT 症候群の主な症状

主な症状としては大きく三つに分けられます。

それぞれの症状は対策を行うことで、軽減や予防が期待できます。

● 視機能に関する症状：眼疲労、眼精疲労、ドライアイ、一時的な調節機能低下

対策：定期的に目を閉じる、遠くを見る、目を温める等して目をリラックスさせることが大切です。意識してまばたきを多くするなど、目を守るために有効です。

● 筋骨格系に関する症状：首や肩のこり、腰痛、背部痛、腱鞘炎、頸肩腕症候群

対策：猫背や、うつむく様な姿勢にならないように注意する。首を前屈・後屈、左右に倒す等ストレッチを行う。肩を回し、肩甲骨を動かす、座ったまま腰をひねる等の体操も効果的です。

● 精神・心理的な症状：疲労感、いらいら

対策：スマホ画面から出ているブルーライトが睡眠を誘うホルモンの分泌を抑制してしまうため、就寝 1 ～ 2 時間前は画面を見ずに、きちんと睡眠を取れるようにしましょう。

■ 予防について

厚生労働省では VDT 作業者のガイドラインが設定されています。厚生労働省のガイドラインを参考に、パソコン等の VDT 作業を行うときに注意して作業するのが良いでしょう。(厚生省ガイドラインより一部抜粋)

② 作業姿勢・環境

画面の上端が目線と同じか、やや下の高さ

ディスプレイ画面とキーボードは極端な距離に置かない

作業環境は明暗の対照が著しくなく、まぶしさを生じさせないようにする

40cm 以上

適切な背もたれを有していること
傾きを調整できることが望ましい

気温 17℃以上 28℃以下
及び 相対湿度が 40%以上 70%以下を保つようにする。(事務所衛生基準規則 5～6 条)

椅子は安定して容易に移動できること

ディスプレイに表示する文字は概ね高さ 3mm 以上が望ましい
ディスプレイは反射防止のものを使用し、照明などが映りこまないようにする

足裏全体が床に接する

② 作業時間の目安

一日の作業時間	連続作業時間	作業休止時間	小休止
他の作業を組み込むこと、または他の作業とのローテーションを実施することなどにより、一日の連続 VDT 作業時間が短くなるように配慮すること	1 時間を越えないようにすること	連続作業と連続作業の間に 10～15 分の作業休止時間を設けること	連続作業時間内において 1～2 回程度の小休止を設けること

参考資料：「産業保健 21」2017.7 89 号 労働衛生対策の基本③『VDT 作業とその対策』

厚生労働省 基発第 0405001 号 VDT 作業における労働衛生管理のためのガイドライン

平成 20 年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況、職場の安全サイト (http://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo30_1.html)

総務省東海総合通信局ホームページ (<http://www.soumu.go.jp/soutsu/tokai/mymedia/28/0531.html>)