

# ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

## VDT 症候群-長時間のパソコン・スマホに要注意-

パソコンやスマートフォン（スマホ）などのデジタル機器を使うことが多くなった現代、デジタル機器の画面を長時間見続けることによって起こる「VDT 症候群」という目や心身の不調を訴える人が多くなっています。今回は、この VDT 症候群の症状や原因、予防法についてご紹介していきます。

### ■VDT 症候群（別名：IT 眼症、テクノストレス眼症）とは

VDT (Visual Display Terminals) 症候群とは、パソコンやスマホなどのデジタル機器を長時間使用することによって心身に表れる症状をいいます。目が疲れる、目が充血する、目が乾く、ピントが合わないなどの目の症状から、首や肩が凝る、頭痛がする、手や足が疲れるなどの身体的な症状、不安感、イライラ、抑うつ状態、睡眠障害などの精神的な症状にまで及びます。

### ■VDT 症候群の原因

VDT 症候群の原因は、デジタル機器の画面を長時間見続けるなどの目の酷使と疲労です。本来、目のピントが自然に合う距離は 2m ほどです。しかし、スマホを見るときは目から 20cm ほどの距離で画面を見続けることが多く、目のピント調整を行う筋肉（毛細体筋）が酷使され、疲れさせます。また、普段は平均 3 秒に 1 回のまばたきが、パソコンを使用するときには約 12 秒に 1 回に減り、涙が蒸発しやすくなって目が乾き、疲れやすくなります。さらに、寝る前のパソコンやスマホの使用は、画面の光が目を刺激し、脳が軽い興奮状態になるため、寝付きが悪くなり、睡眠不足につながります。

### ■VDT 症候群を防ぐには

- ①画面を見続ける時間を短くする：パソコンやスマホを見るときは、1 時間に 1 度は休息をとりましょう。意識してまばたきを増やし、目の乾きを感じたら保湿作用のある目薬を差すようにしましょう。
- ②目に優しい作業環境を整える：長時間パソコンを使用するときには、正しい姿勢を心掛けましょう。イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、背は背もたれに十分当て、足裏全体が床に着くように座ります。外光や照明の光が映りこまないように画面の角度を調整して、視線は真っすぐか少し下げる程度にし、目と画面との距離は 40cm 以上離すようにしましょう。
- ③十分な睡眠で、疲れた目を回復させる：寝る 30 分から 1 時間前には、パソコンやスマホから離れ、スムーズに眠りに入る準備をしましょう。入浴やストレッチも、良い睡眠に効果的です。
- ④眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っているか定期的にチェック：度数が合わない眼鏡やコンタクトの使用は、目の疲れや痛み、肩凝り、頭痛、目のかすみや視力低下につながります。

これらの対策を数日継続しても症状が改善されない場合は、早めに眼科を受診しましょう。