

みなさん

「VDT(ヴィ・ディ・ティ)症候群」をご存知ですか？

令和2年5月

仙台大学

健康管理センター



ずっと画面を見ていると…

新

型コロナウイルスの影響で外出自粛期間中の中、テレビ・Youtube・SNS等、画面を通して様々な情報やエンターテインメントに触れる時間が多くなったと思います。加えて5月11日からオンライン授業が開始となり、画面と向き合う時間はさらに増していきます。こんな時に、気をつけてもらいたい病気があります。それが「VDT症候群」です。VDTは「visual display Terminal」の略で、PCなどディスプレイと端末のことです。「IT眼症」「テクノストレス眼症」とも呼ばれています。

1日に4時間以上画面を続けて見ている人は要注意！

こんな症状出ていませんか？

首・肩・腕のこり

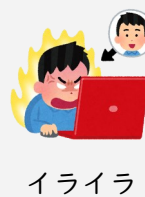


頭痛・目の疲れ

身体的症状



精神的症状



イライラ

不安・もやもや



眼精疲労や肩こりなどの身体症状、人によっては心的にイライラしたり不安な気持ちになったり、そんな症状に悩まされている方は「VDT症候群」かもしれません。症状がひどくなれば、涙の量が少なくなり眼球の表面が乾燥し、キズや障害が生じやすくなる「ドライアイ」や「*心身症」などの病気を引き起こすことにもなりかねないので、画面を見る際は注意が必要です。*過剰なストレスが続くと体の病気となって現れること

予防と対策



1. 1時間ごとに10分~15分の休憩を！

遠くの景色を見たり、目を閉じて休ませてください。濡れたタオルなどを目に当てると血行が良くなります。

2. 画面との距離・角度・高さ・姿勢を意識して！

3. 室内の明るさにも気を付けて！

太陽光が入る場合はブラインドやカーテンで調節して下さい。

4. 軽い運動を！

休憩の合間にストレッチや肩や首、肩甲骨を動かすような運動を取り入れてみるのもお勧めです。

5. 栄養バランスと十分な睡眠を大切に！

1日3食ごはんを食べましょう。イライラを抑えてくれる青魚や、目に良いレバー・卵なども取れるといいですね。