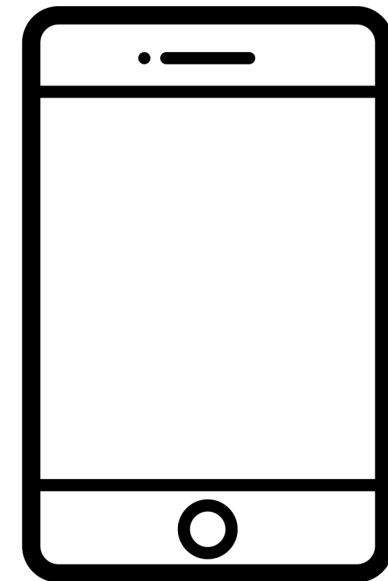
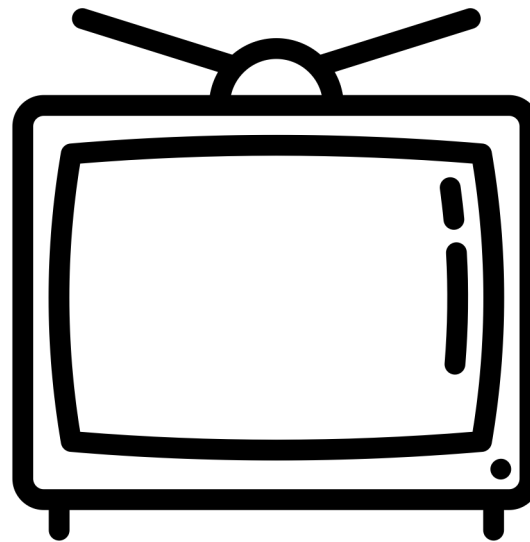
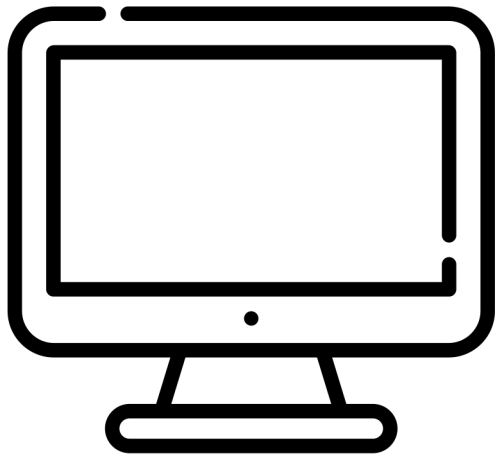


目の疲れや肩の疲れ、PCやスマホが原因かも？  
~VDT症候群とは~

---

- Visual Display Terminal syndromeの略称
- PC, 携帯端末, テレビなどのディスプレイを長時間見ることによって起こる体調不良の総称



# 会社員がディスプレイを見る時間

- 会社員が、仕事のある日に1日でディスプレイを見る平均時間は？
- PC, TV, 携帯電話を含みます



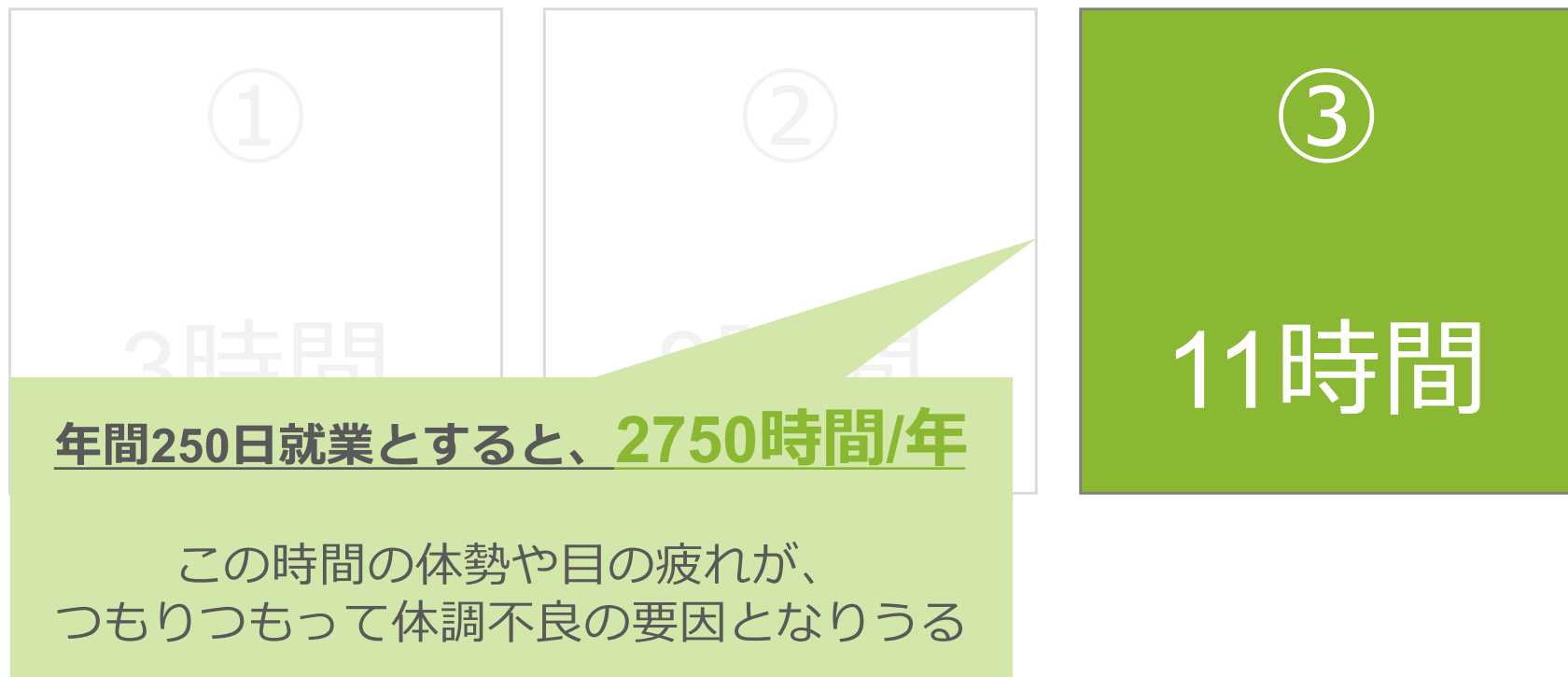
# 会社員がディスプレイを見る時間

- 会社員が、仕事のある日に1日でディスプレイを見る平均時間は？
- PC, TV, 携帯電話を含みます



# 会社員がディスプレイを見る時間

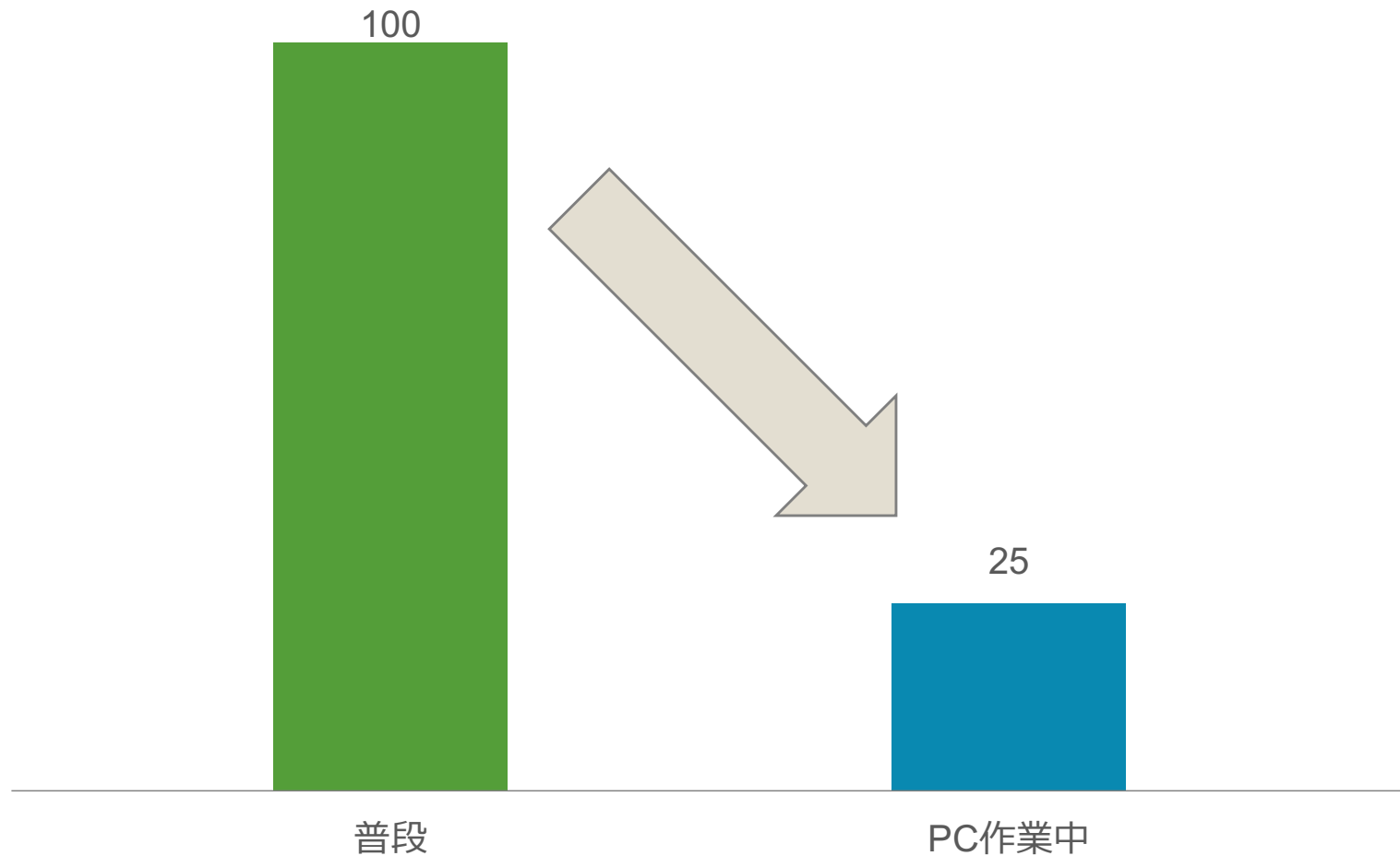
- 会社員が、仕事のある日に1日でディスプレイを見る平均時間は？
- PC, TV, 携帯電話を含みます



オリコンコミュニケーションズ：サラリーマン/OLの“目”に関する調査

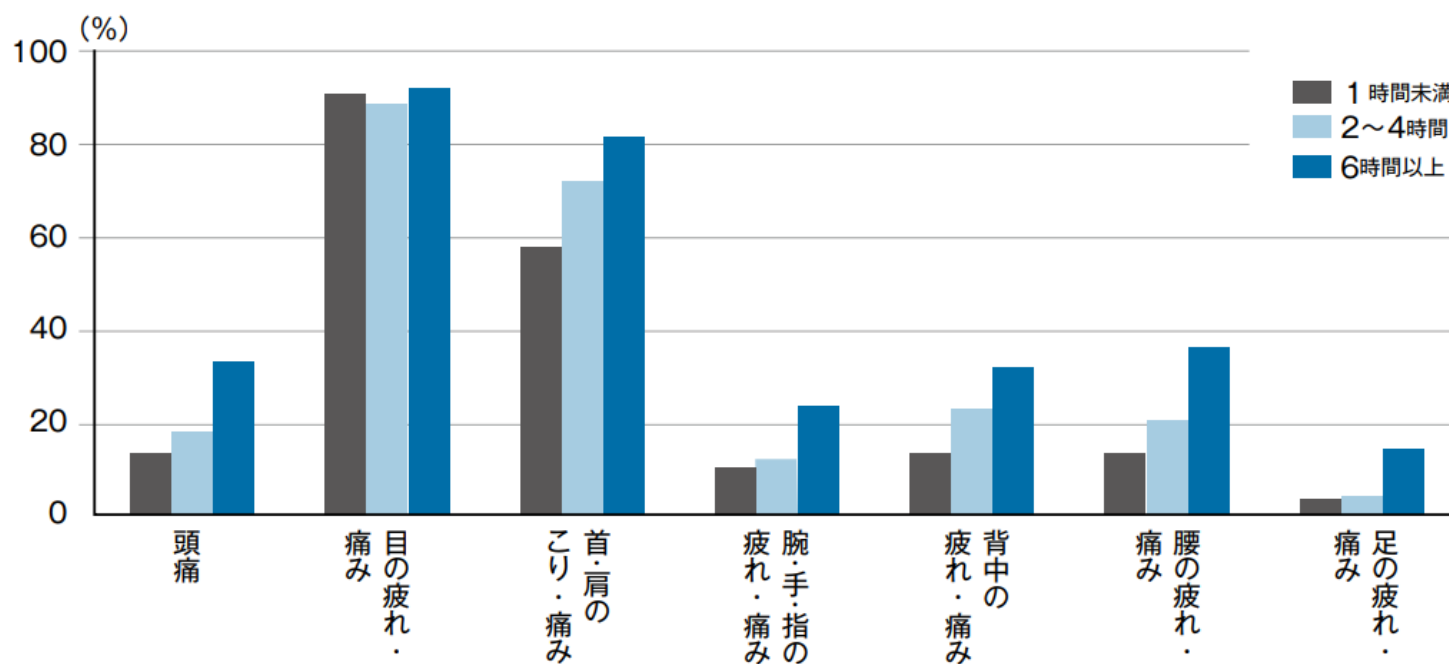
## PC作業中の変化：まばたきの回数が減少

- PC作業中、まばたきの回数は1 / 4まで減少する



# VDT症候群の症状

- 目の疲れ・痛み
- 首・肩のこり
- 腰や背中への痛み
- 頭痛



厚生労働省：平成20年 技術革新と労働に関する実態調査

## 照明

- ✓ 明るい場所・暗い場所の差が大きい場所を作らない
- ✓ ディスプレイに直射日光が当たる場合は、カーテンなどを使用
- ✓ グレア（反射）が少なくなるような工夫：

## ディスプレイ

- ✓ 目とモニターとの距離は40cm以上離す
- ✓ ディスプレイは目の高さよりやや下になるのがベスト

## 姿勢

- ✓ 椅子に深く腰掛け、背もたれに背を十分にあてる
- ✓ 足の裏全体が床につくように座る

## 休憩

- ✓ 45分以上の入力でミスが増えるとされる  
→ 「50分作業したら、10分休憩」を目安に
- ✓ 休憩時には、遠くの景色を眺めるなどして目のピント調整機能をリフレッシュさせる



### ドライアイ 対策

- ✓ 目薬をこまめに行い、目の乾燥を防ぐ
- ✓ エアコンの効いている部屋は目が乾燥しやすい
  - 加湿器などを利用し湿度の調整を行う
- ✓ エアコンからでてくる風が直接当たらないような工夫