



「あなたもVDT症状群？」

東徳医師会

松尾治吉 (波佐見町)

一人に一台、パソコンの時代を迎えました。パソコンの普及につれて、新しい病気、VDT症状群が問題になってきました。パソコン、ワープロ、コンピュータ端末機器

などのVDT(ビジュアルビデオ・ディスプレイ・ターミナル)作業による肉体的疲労や精神的症状を言いますが、具体的な症状として目がかすむ、首・肩のこり、頭痛、腰痛、足のむくみ、手・指の痛み、イライラする、憂うつになる、だるいなどがあります。

これらの症状は、目の障害、運動機能障害、メンタルヘルス障害に大きく分けられますが、予防するには作業前、作業中、作業後それぞれに工夫と注意が必要です。

◆作業前

①VDT機器をとりまく環境を整える、即ち照明・採光、換気、グレア対策、②椅子の高さ、キーボード、ディスプレイ、画面の見え方をあなたに合わせる。③中高年の方

はコンピュータ用の眼鏡を使う、④VDTストレスを防ぐため、個人の適性、機器の使用方法的研修などを考慮する

◆作業中

①時々姿勢を変えたり、50分ごとに10分の休憩を取る。②小休止の時、ストレッチング、マッサージ、体操などで、筋・肩・背中・腰などの筋肉をほぐす。③目に負担がかかり過ぎないように休憩を取り、目の周りを押さえたり、マッサージをして、1日のVDT作業は4〜5時間に抑える

④老眼、乱視、ドライアイなどの目の病気がないか眼科医を受診し、指示された注意を守る。⑤テクノ依存症やテクノ不安症にならないように作業の合間に休憩を取り、自分のことを考えたり、仲間と話をしたり、未解決なものはメモしたりしてくずくず考えすぎない

◆作業後

目や肩、腰などの慢性的な疲労の蓄積が眼精疲労、頸肩腕症候群、VDTストレスが引き起こす病気(神経症、抑うつ症、心身症)の原因です。作業を離れて外出したり、音楽を聴いたり、スポーツに汗を流したり、友人との対話や交流を深め気分転換を図ることが大切です。



また、VDT疲労をチェックするために健康診断や人間ドックを有効に活用し早めにかかりつけ医に相談し、適切なアドバイスを受けましょう。健康相談やカウンセリングは状況聞いてもらっただけでも効果があり、疲労回復に役立ちます。

ワープロやパソコンの正しい使い方を身につけ、健康にマルチメディアや電子メールを楽しみましょう。