

～ VDT 症候群にご注意 ～

1. VDT 症候群とは？

VDT 機器^{※1}を使った作業を長時間することによって起こる様々な症状のことを VDT 症候群といいます。IT 化によって VDT 症候群の症状を訴える人は増えています。

IT（情報技術）化が進む



VDT 機器^{※1}を使う人が増える



身体的・精神的な疲労を感じる
人が増える（VDT 症候群の増加）

※1 VDT 機器：Vidual Display Terminals の略で
ディスプレイ・キーボードなどのディスプレイ画像を
表示する機器（パソコン・スマホ・テレビなど）



VDT 症候群でよくみられる症状は次のものです。

眼の症状	痛み、疲れ、ドライアイ、視力低下など
腕・肩・首の症状	肩こり、痛み、しびれなど
精神的な症状	イライラする、不眠、憂鬱な気分など

2. VDT 作業における労働衛生管理のためのガイドライン

厚生労働省は VDT 症候群を訴える人が増加している背景から、「VDT 作業における労働衛生管理のガイドライン」を作り、VDT 作業に従事する人を抱える会社に対し、VDT 作業従事者の健康管理を行うよう勧めています。

<VDT ガイドラインの概要>

対象者の作業内容や作業時間によって区分を決め、それぞれの区分に応じた労働衛生管理を行うよう、定めています。

① 作業環境管理

作業をする人が支障なく作業を行うことができるよう照明、採光、グレア(まぶしい光)の防止、騒音の低減措置等といった作業環境を整える方法を具体的に定めています。

② 作業管理

作業の時間や VDT 機器の選び方等を定めています。

③ VDT 機器等及び作業環境の維持管理

VDT 機器等の点検及び清掃を行い、必要であれば改善措置を講じるよう定めています。

④ 健康管理

健康障害防止のため、健康管理を行うよう定めています。

- 健康診断：作業の種類・作業時間に応じ必要な健康診断を行う
- 健康診断結果に基づく事後措置：配置前や定期の健康診断結果で有所見者に対し、産業医の意見を踏まえ、必要に応じて保健指導等を行う。
- 健康相談：身体やメンタルの症状、セルフケアなどの相談ができる場を設ける
- 職場体操等：就業前後に軽い運動を行う

⑤ 労働衛生教育

VDT 作業従事者等に労働衛生教育を行い、初めて VDT 作業に従事する者に対しては VDT 作業の習得に必要な訓練を行う

⑥ 配慮事項

高齢者や障害を持つ作業者に対する配慮、在宅ワーカーに対する配慮事項を定めています。

3. VDT 検診について

ガイドラインには作業区分に応じて必要な健康診断の項目が定められています。VDT 健康診断の項目には VDT 症候群の兆候を見つけるための項目が含まれており、以下は検査項目の一例です。

① 眼科学的検査（眼の検査）

- **5m 視力検査**：遠いところを見る検査
- **近見視力の検査（50cm または 30cm 視力）**：近いところを見る検査
- **屈折検査**：遠くを見たときにピントが合うかを知る検査
- **眼位検査**（片方の目が正面を向いた時、片方が正面を向かない状態を見つける検査）
- **調節機能検査**（くっきり見える範囲を測定する検査）

② 筋骨格系の検査

指、手、腕の運動機能の異常や痛みの有無、首や背中・腰部等を抑えて痛みが出るか等を問診や診察で確認する。

4. VDT 症候群を防ぐには…

VDT 症候群を防ぐには作業時間、作業環境など工夫することが必要です。

- **必ず休憩を取りましょう。**
- **作業姿勢にも気をつけましょう。**
- **作業環境を見直してみましょう。**
- **簡単なセルフケアで予防しましょう。**

● 必ず休憩を取りましょう

VDT 作業者が心身の負担が少なく作業を行うことができるよう、下記のような作業時間や休憩時間が勧められています。

1日の作業時間 → 他の作業を組み込むこと又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、1日の連続VDT作業時間が短くなるように配慮すること

一連続作業時間 → 1時間を超えないようにすること

作業休止時間 → 連続作業と連続作業の間の10～15分の作業休止時間を設けること

小休止 → 一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



目安としては

**45分の作業につき、10～15分
の作業休止時間**を設ける

● 作業環境を見直してみよう

特に目の疲れを予防・軽減させるためには、**光環境を改善することが大切です！！**

照明



室内の明暗はできる限り一定に。

採光



直射日光で、目に負担をかけない。

グレアの防止

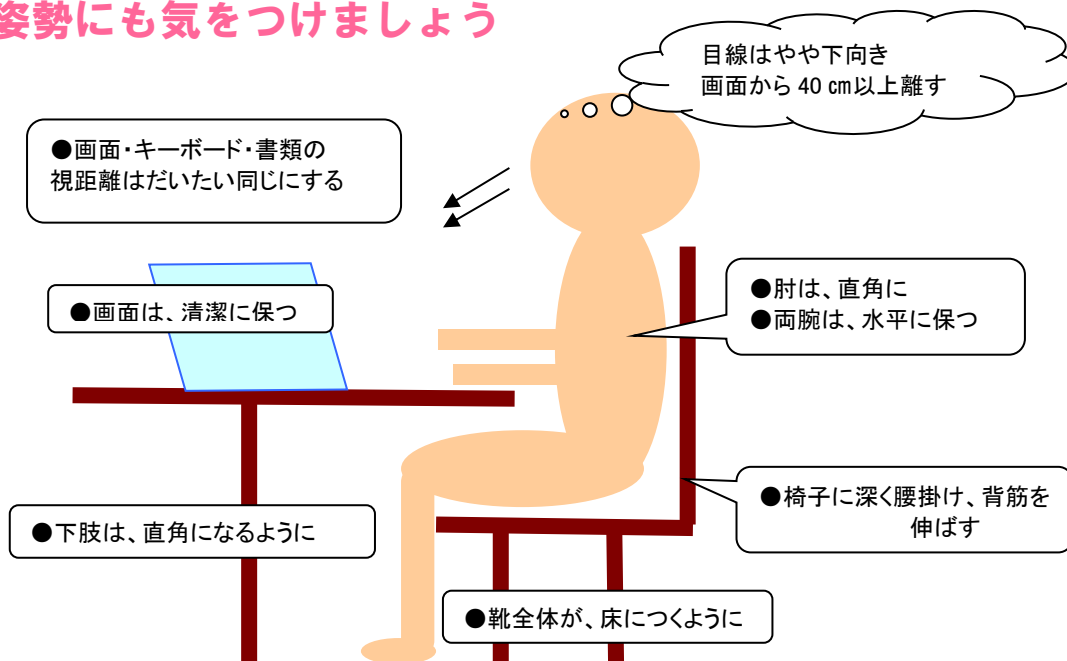
(ぎらぎらした不快なまぶしさ)



日光や照明がモニターに映らないように。

その他にも、騒音の低減や換気、温度・湿度、空気調和、静電気除去、休憩等の設備などについて、ガイドラインに記載されています。

作業姿勢にも気をつけましょう



● 簡単なセルフケアで予防しましょう

1. しっかり休憩をとれなかったときは目を閉じるだけでも OK !

休憩をとることが大切ですが、どうしても無理な場合は、目を閉じて視神経を休ませましょう。短時間でも効果的です。

2. 意識的にまばたきをしましょう

作業中はまばたきの回数が減ります。意識的なまばたきは、疲れ目やドライアイ対策として有効。目薬などで目に水分補給もしましょう。



3. 眼球体操でリフレッシュ

眼球体操は、目のレンズ機能を調節する筋肉をほぐすのに効果的です。定期的に行いましょう。



3. 軽いストレッチ

肩を回す、屈伸をする、背伸びをする、など軽く身体をほぐすストレッチを行い、同じ姿勢を続けないようにしましょう。このストレッチは首から肩の筋肉をほぐすのに効果的です。

仕事の合間にやってみましょう。

