

VDT症候群を防ぐには

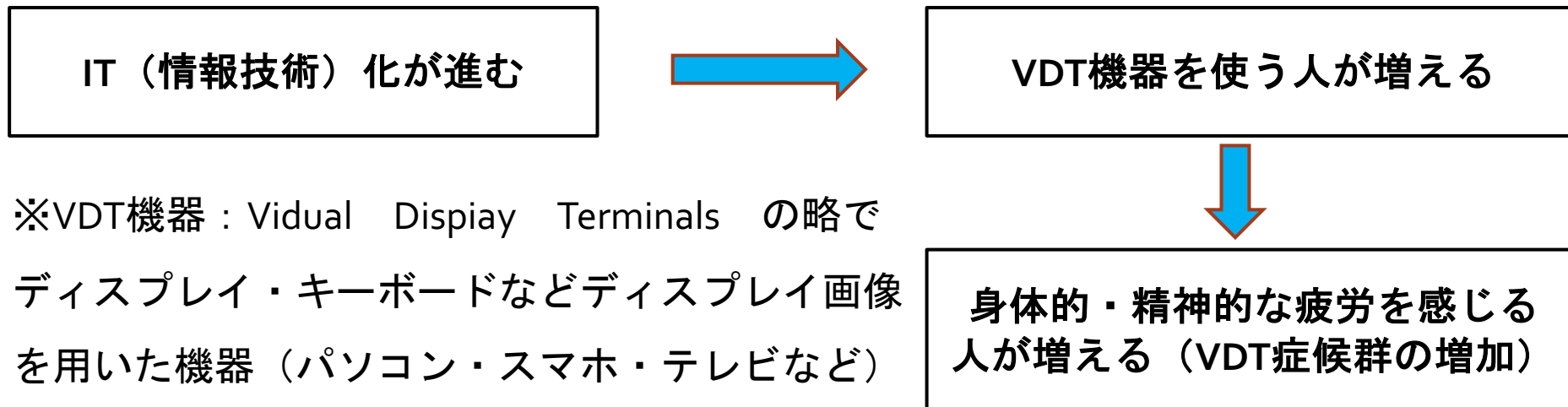
令和4年11月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘



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。

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。



※VDT機器：Vidual Dispiay Terminals の略で
ディスプレイ・キーボードなどディスプレイ画像
を用いた機器（パソコン・スマホ・テレビなど）

VDT症候群でよく見られる症状

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

VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン

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

配置前や定期的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をできる場を設ける

・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

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。

VDT検診について

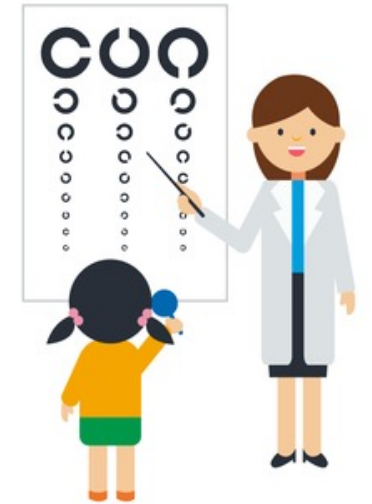
健康診断の項目（例）

①眼科学的検査（眼の検査）

- ・ 5 m視力検査: 遠いところを見る検査
- ・ 近見視力検査（50 cmまたは30 cm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とき、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。



VDT症候群を防ぐには

- ① 必ず休憩を取りましょう
- ① 作業環境を見直してみよう
- ② 作業姿勢を見直してみよう
- ③ 簡単なセルフケアで予防しよう



①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

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➡連続作業の間に10分～15分の作業休止時間を設けること

小休止➡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

②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



室内の明るさ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。

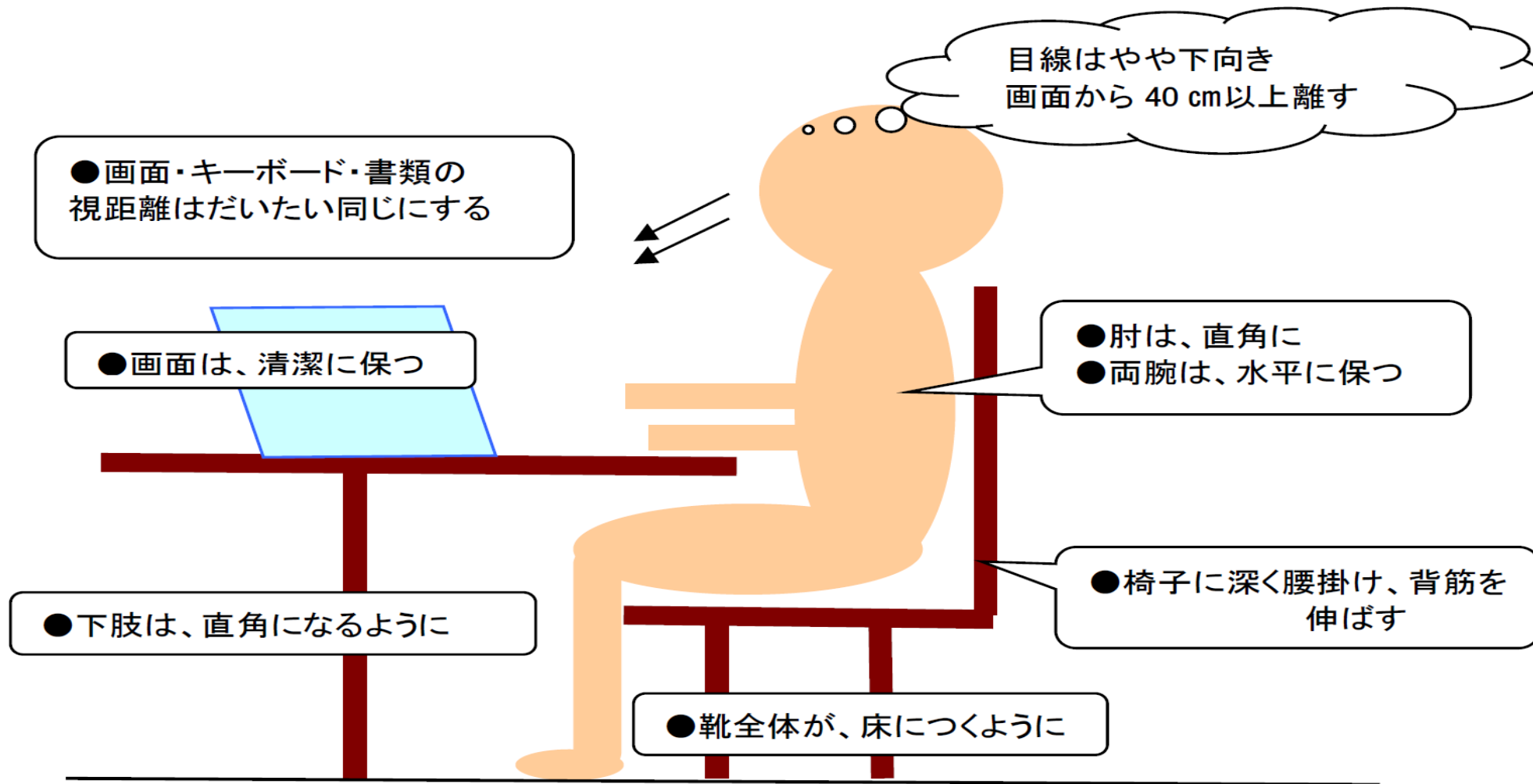
グレアの防止

(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。

③作業姿勢を見直してみよう



④簡単なセルフケアで予防しましょう

1. しっかり休憩を取れなかったときは、目を閉じるだけでOK

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

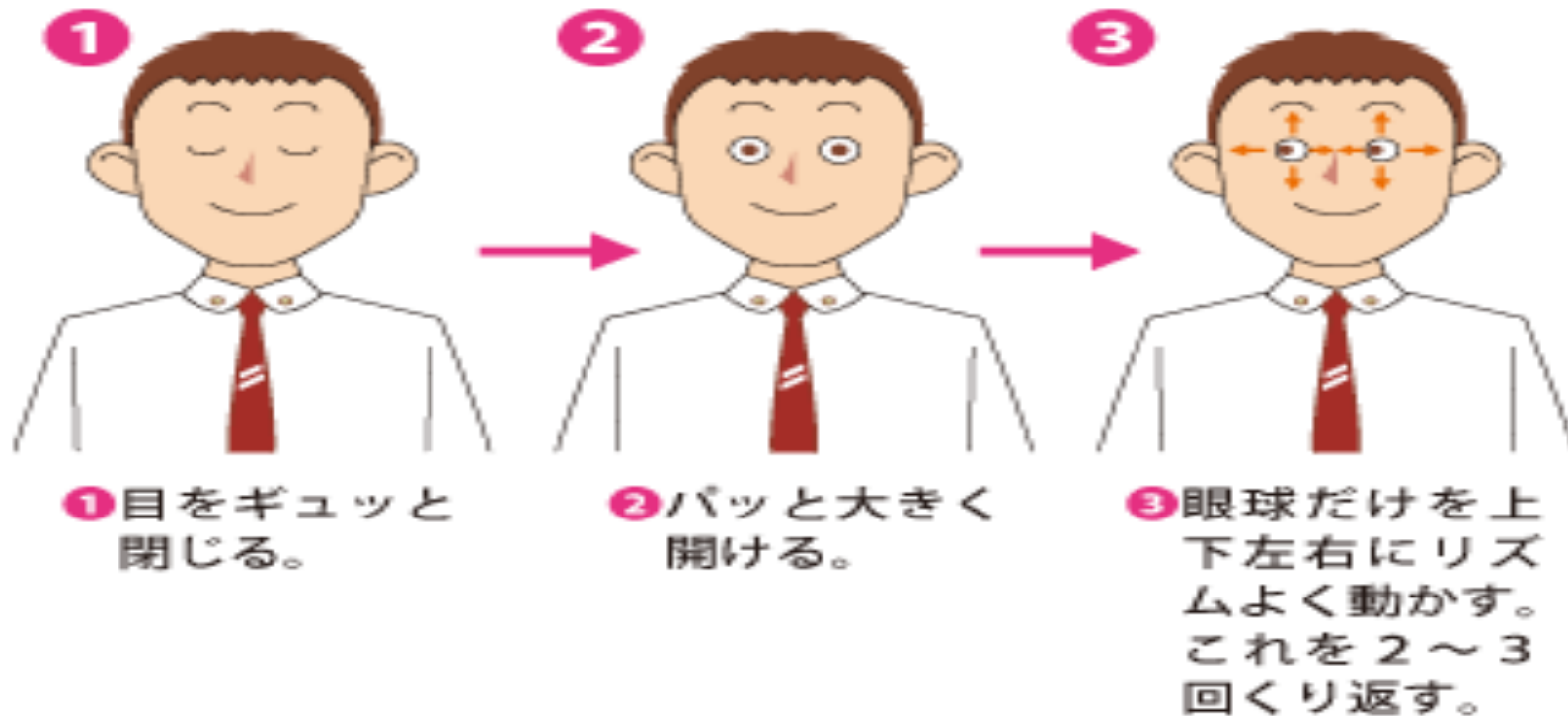
2. 意識的にまばたきしましょう

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整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。



①両手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばしたまま頭を前に倒し、腕の重みを利用して首筋を伸ばす。

②数秒キープしたら頭を後ろに倒し、左右の肩甲骨を寄せて数秒キープ。これを2～3回くり返す。