

VDT 症候群について

コロナウイルス感染症の影響によりオンライン授業などでパソコンやモバイル端末、またステイホームの影響からテレビゲーム、ポータブルゲームなど長時間の使用で目や体や心に影響のする病気を VDT 症候群(Visual Display Terminal)といいます。別名 IT 眼症とも呼ばれています。

(体の不調)

肩がこる、腕が痛い、だるいなど

(精神の症状)

イライラ、不安感が強くなるなど

(目の症状)

目の疲労、視力低下、目がかすむ、目の乾燥など

[普段から気を付けること]

- ・適度な休憩
- ・時々体を動かし緊張をほぐす
- ・室内はできるだけ明暗のコントラストがないようにしまぶしく感じないようにする
- ・画面と目の距離は40cm以上にする
- ・眼鏡やコンタクトレンズは度のあったものを使用する
- ・異常を感じたら早めに眼科へ受診をする