

ブイ・ディー・ディー

# VDT症候群は早めのケアが大切。

## ドライアイや首・肩の凝り、精神症状も。



仕事や日常生活でパソコンなどの情報端末を使う機会が増え、それに伴う目の疲れ、イライラなどさまざまな症状がみられるVDT症候群。パソコンやモバイル端末などを使う時間が長いほど、症状を訴える人が多くなるというデータもあり、オフィスだけでなく主婦や子どもたちにとっても注意が必要。その具体的な症状や治療法、予防などについて、灘区の谷眼科医院院長・谷恵美子さんにうかがいました。



### 回答者

谷眼科医院院長

谷 恵美子さん / たに・えみこ

神戸大学医学部卒業後、神戸大学附属病院にて眼科研修。1985年兵庫県立こども病院、1987年済生会兵庫県病院、1988年国家公務員等共済組合連合会六甲病院勤務。1995年谷眼科医院を開院し、2005年現在地に転院。医学博士、日本眼科学会認定眼科専門医、日本眼科学会会員、日本角膜炎学会角膜炎専門医、ドライアイ研究会会員。「最近では子どももVDTを使用する機会が増えています。目の休息、作業環境に注意してあげてください」。

<http://www.taniganka.com/>

## Q

VDT症候群とは  
どういうものですか？

## A

VDT症候群とは、パソコンやモバイル端末などのVDT（ビジュアルディスプレイターミナル）(Visual Display Terminal)を長時間使用することによって、目や身体、心に障害が起こる状態のことです。仕事で使うパソコンのディスプレイをはじめ、スマートフォンなどのモバイル端末や携帯ゲーム機器、テレビなど多くのVDTがあり、日常的に接する時間が長くなっているため、誰にも起こる症状だと言えます。仕事でVDT作業を行う人の70%近くが疲労症状を訴え、そのうちの約90%が目や疲れや痛み、約75%が首、肩の凝りや痛みを訴えているというデー

タもありです（P17参照）。主症状であるドライアイに関しては中高年や女性に多く、目の疲れなどが感じられたら一度検査してみることをお勧めします。

目の表面の角膜は涙と粘膜で守られていて、それらの分泌や働きが不十分になると何らかの目の症状が出やすくなります。VDT作業で目の動きが活発になり、まばたきが減り、近くを長時間見ること目大きな負荷がかかり、目の疲れや乾燥につながるのです。目は繊細な器官なので、日頃からのケアを心掛けてください。

## Q

原因や主な症状を  
教えてください。

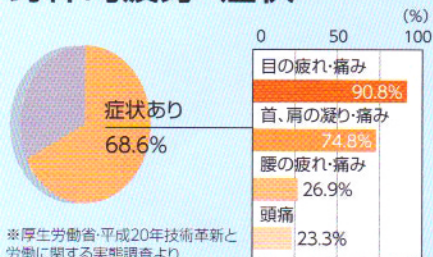
長時間パソコンを使う場合、ディスプレイとキーボードの間で目を激しく動かすため、大変疲れやすく、集中してディスプレイを見ることができなくなり、涙が減って目の表面が乾燥し、ドライアイの症状が出やすくなります。さらに目の筋肉が過度に緊張すると、調節力が低下し眼精疲労にも。パソコンを使う環境では、部屋の湿度や室温が低すぎると目の油分が少なくなり、涙液が蒸発しやすくなるので注意してください。

また、長時間同じ姿勢でいると、首や肩の凝り、だるさ、背中の痛み、手足のしびれなどが起きたり、視機能は自律神経にも関係しているの、人によってはイライラや不安感、睡眠障害といった精神神経症状がみられたりすることもあります。VDT症候群は生命にかかわる病気ではありませんが、慢性化するとさまざまな病気になる可能性があるため、日ごろからのケアが大切。VDT作業をしている人は症状の有無をセルフチェックしてみましょう。

似たような症状の目の病気で、自己免疫疾患の一つ、シエーグレン症候群などの涙腺異常による涙液分泌量が減る病気や、緑内障、白内障、ぶどう膜炎など目の疾患による視力低下、視野狭窄、まぶしさや疲れなど、治療が必要となる場合も。ドライアイの症状がみられた時と同様、信頼できる眼科医を受診し、検査を受けるようにしましょう。

VDT症候群は早めのケアが大切。

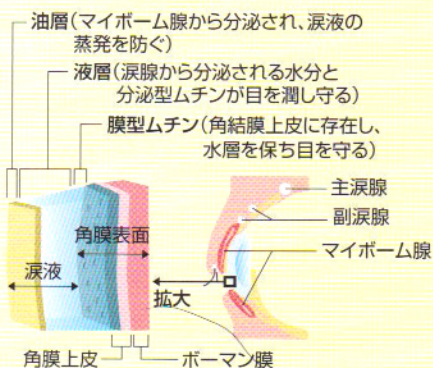
## 知っておきましょう VDTを使用する労働者の 身体的疲労・症状



知っておきましょう

## 目の構造と涙

目の表面は常に水分と粘液質でできた滑らかな涙で覆われている。涙は角膜に酸素と栄養を送り届ける役割もあり、涙の量や質に異常があるとドライアイなどさまざまな障害が起こることもある。



やってみましょう

## ドライアイの自己診断

VDT症候群の慢性化はさまざまな病気につながる可能性がある。VDT作業にかかわっている人はセルフチェックで症状がないかどうかを確認してみよう。

### 1) 症状をチェックしてみよう

軽度でも長時間にわたって続く症状をチェック。(年1~2度程度の症状の場合はあてはまらない)。

- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 目が渇く
- 目がゴロゴロする
- 目やみが出る
- 目がかすむ
- 目がかゆい
- 目が重たい感じがする
- 目が赤くなりやすい
- 何となく目に不快感がある
- 光をまぶしく感じる
- 何となく物が見えにくい
- 理由もなく涙が出る

※チェック項目が5つ以上だとドライアイの可能性が高い。

### 2) まばたきせず、10秒以上目を開けてみよう

10秒以上目を開けていられない、また、まばたきの回数が多い(1分間に40回以上)人は、さらにドライアイの可能性が高いと言える。

## Q 検査法や治療法について教えてください。

**A** 2002年に厚生労働省が出したガイドラインによる眼科検査では、視力検査(5mおよび近方視力測定)、屈折検査(遠視、強度近視、乱視の状態を調べる)、眼位検査(左右の眼の位置のずれを調べる)、調節機能検査(近点距離の測定)などが行われます。

そのほか、VDT健診では既往歴、パソコンワーク作業の業務歴、自覚症状の有無の確認、握力検査などの筋骨格系の検査などを行って、健康状態を把握し、予防や治療につなげるようになっていきます。

主な治療は、作業時の休息指導や作業環境改善、また眼科的な症状に関しても、点眼薬のほか目を温めたり目の体操などを行ったりします。肩や首の凝りといった身体症状には、ストレッチや適度な運動、マッサージなどで筋肉をほぐすことを勧めます。神経・精神症状がある場合は、内科医や精神科医とも連携した指導・治療の必要なケースもあります。

## Q 日常生活で注意したいことは?

**A** 仕事や日常生活の中で、VDTを使用する機会は増える傾向にあるので、作業時間を調整し、次のことを心掛けて、予防や症状の

改善につなげましょう。

- ① **休息**：長時間のディスプレイの凝視による眼精疲労の防止として、60分間の連続作業時間に対し、10~15分間の休息を入れる。
- ② **作業環境の改善**：目の乾燥を防ぐため、部屋の湿度は40~70%、室温は18~27度。作業面の照度は300ルクス以上500ルクス以下に。ディスプレイと書類、キーボードなど、作業視野の明るさを同レベルにする。
- ③ **適切なメガネ、コンタクトレンズによる矯正**：40歳代以上の人は老視による調節力低下が進行するため、近くを見る作業時に適切な眼鏡装用が必要。VDT作業とその他のデ

スクリーンで作業距離が違う場合は、距離に合わせてメガネが必要。

- ④ **画面を置く位置**：画面は正面よりやや下に置くこと。視線を下に向けることで眼表面の露出面積が小さくなり、涙液蒸発を減らす。
- ⑤ **まばたき**：まばたきは意識的に、何回かに1回はまばたきを完全に閉じるようにする。
- ⑥ **目を温める**：目の周りを温めることで眼表面の油分泌がよくなり、調節力も改善できる。