

健康便り

2025年 12月号 Vol.243



その疲れ、放置しないで！ ～VDT 症候群対策～

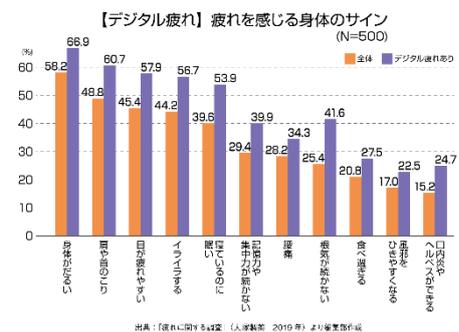
仕事でもプライベートでも情報機器を使い続けている人にこそ知ってほしい VDT 症候群についてまとめました。

©Medical Trust All Rights Reserved.

VDT 症候群って？

VDTとは「Visual Display Terminal」の頭文字を取ったもので、日本語にすると「表示機器」です。パソコンやスマートフォン、タブレット端末なども、「VDT」に含まれます。そして VDT 症候群とは、VDT 電子機器を長時間使うことで生じる疲労や症状を指します。目の疲れや肩こりといった身体的な問題はもちろん、イライラや抑うつ症状など精神的な問題まで、その対象はかなり幅広いものです。現在は、「デジタル疲れ」と呼ぶこともあるようです。

右のグラフは、大塚製薬が1年以内に栄養ドリンクの飲用経験がある、20代～60代の男女500人を対象にしたデジタル疲れに関するアンケート調査の結果です。だるさ、肩や首のこり、目の疲れなどは、パソコンやスマホの使い過ぎなどでよく耳にする症状です。しかし「イライラする」「寝ているのに眠い」「風邪をひきやすくなる」といった、ともすると情報機器の使い過ぎと結びつけにくい項目が入っているのに驚くかもしれません。しかし脳に過剰な情報が入って起きる「脳疲労」によるイライラ、デジタル機器が出すブルーライトによる睡眠不足やストレスの増加、それにとともなう免疫力の低下といった形で、情報機器の使い過ぎは各種の心身の不調につながっていくのです。



知っておきたい対策集

厚生労働省が出したガイドラインを参考に、情報機器の使い過ぎによる心身への悪影響への対策を書いておきましょう。

◆照明

室内とディスプレイの明るさが極端に変わらないようにします。机上の照度は300ルクス以上が目安です。また室内に太陽光が差し込むときは、窓にブラインドをし、ディスプレイの画面に映り込む反射光はフィルムなどで防止しましょう。

◆情報機器の調整

眼とディスプレイの距離は40cm以上あけるようにします。また画面の上端は目の高さまでとし、モニターが中心が目線より10～15度下になるくらいに合わせます。

◆椅子

足裏の全体が接するぐらいの高さに椅子を調整し、深く腰掛け、骨盤を立てて座ります。