



自衛隊札幌病院公認
キャラクター
「ちゅうたろう」

VDT症候群に注意！

スマートフォンやパソコンの画面ばかり見ていませんか？

私たちの生活に欠かせないスマートフォンやパソコン。気づいたら長時間使用し、**目の疲れや痛み、肩・背中・腰の痛み、取れない疲れ**などの症状はありませんか？



VDT (Visual Display Terminals) : ディスプレイ画面と入力装置をもっているものこと

VDT症候群 : VDTを用いて文書や画像の作成などの作業を行うことにより身体的・精神的な症状が生じること

☆**スマホ老眼** : スマホ等の画面を近い距離で長時間見ているうちに人の目が順応しようとして、一時的に近視化（遠くがぼやける）すること。ひどくなるとVDT症候群となることも。

VDT症候群を予防しましょう。

- ・ **1時間ごとに10分程度の休憩**をいれ、作業中も1～2回は小休止をとりましょう。
- ・ 作業姿勢は椅子に深く腰掛けて、背もたれに背を十分あて、足裏全体が床に接した姿勢を取りましょう。（健康増進支援ニュース第6号参照）
- ・ ディスプレイ画面との距離は**40cm以上**の距離をとりましょう。
- ・ まばたきを意識的に増やしましょう。

ストレッチも効果的です。

休憩の際などに適度に筋肉をほぐすこともVDT症候群の予防や症状改善に繋がります。

①首筋



伸ばしている方の肩は下げる

②肩周辺・体側



体を傾けず背筋を伸ばして

③腕・肩周辺・胸部・背中 〈背筋をほぐす運動〉



顔を下に向けない

〈胸をほぐす運動〉



肩を後ろにひく胸を伸ばす

〈背中をほぐす運動〉



胸を引っ込めるようにする背を伸ばす