



V D T 症候群

ワープロ、コンピューター、テレビゲームなど画面を表示する装置のことをV D T (Visual Display Terminal) といいます。V D Tを使った作業は、視線がディスプレイ、キーボード、書類の3箇所を頻繁に移動するため、目が疲れやすくなります。またディスプレイを見続けるため、まばたきの回数も減り目が乾燥しやすくなります。目がかすんだり、視力が落ちたりする場合があります。更に、長時間同じ姿勢をとることは、肩こりや、首、肩、腕の痛みのような症状も引き起こします。いらいらしたり、不安になったり精神的な症状が出現したりもします。V D Tを使う作業により、以上のような目や身体の症状を起こすものがV D T症候群です。

オフィス、家庭等でV D Tを使って作業をする際に注意することは、まず適度な休憩をとることです。1時間ごとに10分から15分は遠くの風景を眺めたり、目を閉じて目を休めるようにしましょう。目の乾燥を防ぐために目薬を使うことも効果的です。時々、適度な運動をして身体をほぐしてください。また、度の合っていない眼鏡やコンタクトレンズも余計に目を疲労させるので、きちんと度の合ったものを使うことも大切です。

お子さんがテレビゲームで遊ぶときも、あまりに時間が長くなると、目が疲れる、かすむなどの

目の症状や、首、肩、腕が痛くなる、更には頭が痛くなるなどの全身症状も現れてくることがあります。

また、長時間テレビゲームをしていると近視になる危険性も高いと言われています。1時間以上連続してテレビゲームをすることは、なるべく避けましょう。お家の外で思いっきり遊ぶことも、目の疲れを和らげ、身体の緊張をほぐすのに役立つでしょう。

V D T症候群の目に関する治療としては、目の疲れを和らげる点眼薬や、目の乾燥を防ぐような点眼薬を処方します。また、眼鏡やコンタクトレンズの度が合っているかどうかを確かめ、合っていない場合には、その方に合った適正な眼鏡やコンタクトレンズを処方します。V D T作業に合った近用もしくは中近用等の眼鏡を処方する場合があります。

V D T症候群にならないように、適切な環境で作業時間を考慮し、目、身体を休めながら上手にV D Tとつき合っていきましょう。それでもV D Tにより目や身体の不調を感じたら、早めに医師の診断を受けましょう。

【広報おかや 4月号掲載】