

⑧ その他の眼の疾患 (エ)VDT 症候群

## VDT症候群ってなあに？

コンピューター、テレビゲームなど、わたしたちのまわりにはVDTがたくさんあります。

いま、VDT症候群といわれる新しい病気が増加しています。

VDT症候群とは、VDTを使った長時間の作業により、目や体や心に影響のする病気で、別名テクノストレス眼症(がんしょう)とも呼ばれています。

### 体の症状

肩がこる、首から肩・腕が痛む、だるいなどの症状がおこり、慢性的になると、背中への痛み、手指のしびれなどいろいろな症状に進展します。

### 精神の症状

イライラ、不安感をまねいたり、抑うつ状態になったりします。

### VDT症候群における目の症状は？



1日の連続作業時間が長くなるほど、目に関する訴えが多くみられます。ひどくなると、近視、角・結膜炎、ドライアイなどの目の異常とともに、ひたいの圧迫感やめまい、はきけまでおこすこともあります。

## 目をいたわるオフィス対策



VDT作業をするときは、5つのポイントに心がけましょう。

### その1:適度な休けい

1時間ごとに10～15分は休けいをとりましょう。  
遠くの景色をながめたりして目を休めましょう。



### その2:体操

ときどき適度に体を動かして、緊張をほぐしましょう。



### その3:メガネ

メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。

### その4:ドライアイ、緑内障の人

過度なVDT作業で、病気が悪化する危険性がありますので、十分注意しましょう。

### その5:早期受診

異常を感じたら、早目に眼科専門の医師に診てもらいましょう。



## 大切な子どもの目

### テレビゲームと子どもの目

学童の約半分が熱中しているといわれるテレビゲーム。ゲーム時間が長くなると、ひどく目が疲れる、肩がこる、頭が痛いなどの症状をおこすことがあります。心配される目への影響としては、次のようなものが話題になっています。

#### 近視化

毎日長時間テレビゲームで遊んでいると、近視になる危険性が高いといわれています。

#### てんかん

光過敏性のてんかんの素因をもつ人のうち、テレビゲームのしすぎで発作をおこしたというごくまれな例が、マスコミでとりあげられています。はっきりしたことはわかっていません。

たのしいゲームも目を傷めては台無しです。目もいたわりながら上手に遊みましょう。

### 子どもの目を守るテレビゲーム対策

1時間以上はX



### その1:長時間は禁物!

30分以内ならば許容範囲、1時間以上は要注意です。



### その2:外で元気に遊びましょう

お子さんを戸外で遊ばせることで、体の緊張をほぐし、目の症状をやわらげることができます。

### その3:食事はかたよらないように

好き嫌いをなくして、栄養バランスのとれた食事を心がけることも大切です。

## Q&A

**Q:** 文字を書くのとVDT作業では目への影響はちがうの？

**A:** 文字を書く・読むなどの作業でも、もちろん目は疲労します。一方、VDT作業では、長時間おなじ姿勢になるため、首、肩、腕、手などの筋肉が緊張します。また、視線がディスプレイ、キーボード、書類の間をひんぱんに移動するため、より疲労がおこりやすくなります。電磁波による影響で心配されているものには、白内障、妊娠・出産異常などがありますが、VDTからの電磁波はほとんど問題のない低レベルのものといわれています。

**Q:** 眼科ではどんな治療をするの？

**A:**目の疲れをやわらげ、目にうるおいを与える点眼薬や、体や目の緊張をほぐす飲み薬による治療が行われます。  
ときには適切なメガネで視力を矯正したり、VDTの作業時用にメガネが処方されることもあります。

**Q:**VDT学習とテレビゲーム遊びの疲労の度合は同じなの？

**A:**最近では、VDTを用いた学習機器が開発され、将来このVDT学習も増えることが予想されます。テレビゲームは、指先や手・腕のすばやい動きや、とっさの判断が求められますので、目の負担も大きく、じっくり見て考えるVDT学習とは、疲れる度合はずいぶん違います。

## まとめ

VDT症候群にならないために、ふだんから予防や対策につとめて、大切な目をいたわりましょう。

作業中、目に異常を感じたら、早めに眼科の医師の診断を受けましょう。

資料参照『参天製薬 目の健康「VDT 症候群」』を引用させて頂きました。