

令和2年7月6日

教職員・学生の皆様

三重大学保健管理センター所長  
富本 秀和

## VDT症候群に関する注意喚起について

新型コロナウイルス感染症の拡大予防対策として、オンラインによる授業や会議等が続いており、パソコン・タブレットなどのディスプレイを注視する時間が増えていることとありますが、ディスプレイを使った作業が長時間続くと、眼精疲労、首や肩のこり、イライラや不安感などといった心身の異常（VDT症候群）を引き起こす恐れがあります。

これらの健康障害を予防するため、別添のパフレットを参照いただき、ご自身の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。なお、眼精疲労などの心身の異常があれば、早めに保健管理センターへご相談ください。



## 情報機器作業環境を快適に



パソコン、モバイル端末、テレビにポータブルゲームなど、私たちの周りにはさまざまな情報機器が溢れています。そんな中で情報機器を使った長時間の作業により VDT 症候群になる方が増加しています。症状としてはドライアイや目の疲れなどの眼症状だけではなく、同じ姿勢を続けることから、首や肩のこり、背中や足腰のだるさ、食欲不振など心身両面に影響を及ぼすこともあります。情報機器作業をする時は下記の点に注意して VDT 症候群の予防・改善に努めましょう。

- 室内はできるだけ明暗のコントラストがないように。
- 直射日光がディスプレイに当たらないようにカーテンなどで調整を。

- 画面と目の距離は 40cm 以上に。
- 視線がやや下向きになる角度で。

- 椅子に深くこしかけて背もたれに背を十分に当て、足の裏全体が床に接するようにする。



- 一連作業時間が 1 時間を超えないようにし、45 分程度作業をしたら VDT を離れてストレッチをしたり、窓の外や遠くを見る。

- 空調の風向きを調整し、風が直接当たらないようにする。
- 加湿器などを利用し乾燥に注意する。

- 足もとのスペースを十分に確保する。
- 高さを調整できる椅子を使用する。

生活の中でも情報機器作業の見直しを行い、異常があれば早めに相談してください。

三重大学保健管理センター