



# 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、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。

- 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。

- 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。

- 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。

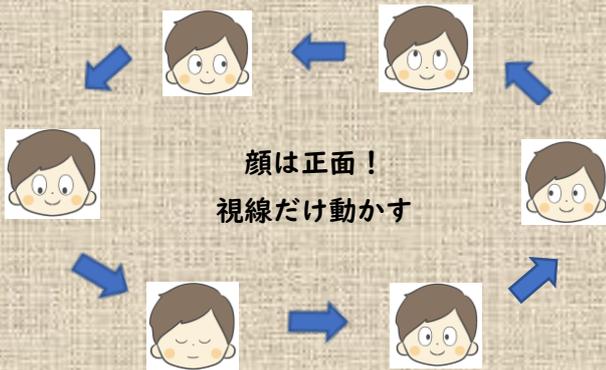


- 画面と目の距離は40cm以上に。
- 視線がやや下向きになる角度

- 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。

- 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。

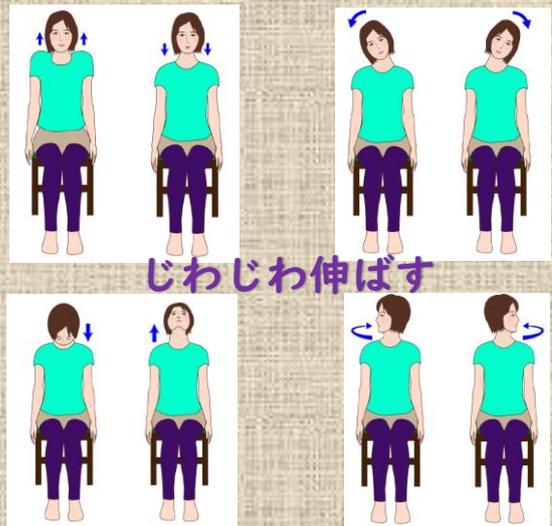
## 簡単ぐるぐる体操！



顔は正面！  
視線だけ動かす

両目を見開いて、上下左右に大きく回します。右回り、左回りと数回ずつ行ったら、眼を閉じて少し休みます。

## 席で簡単ストレッチ！



じわじわ伸ばす

気持ちいいところでやめる

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