

# 瞳の健康相談所

6

「残業で深夜までパソコンの作業をしていた」「ベッドでスマートフォンを操作していた」など、モニター画面を長時間見続けて目が疲れたり、頭痛や肩こりがひどくなったりしたことはありませんか。

## VDI症候群

パソコンやスマートフォンの液晶ディスプレイなどを画像表示装置(VDT)といい、これらの情報端末機器を長時間見ることにより生じる体への悪影響を「VDI症候群」といいます。

VDI症候群には以下のような症状がみられま

## 目の疲れや痛みを招く

す。目に現れる症状は疲れ、痛み、視力低下、充血などです。

また、体への症状としては、首・肩のこり、痛み、頭痛、腰・背中の痛みなど。これらの症状が悪化する」と不眠、抑うつ、イライラなどの精神的な支障を来す場合もあります。

また、VDT作業で、身体的な疲労や症状を感じている労働者の割合は78・0%で、このうち身体的疲労や症状の内容(複数回答)として最も

と調節性の疲労です。パソコン作業中に画面に集中すれば瞬きの回数は少なくなります。涙の分泌量が減り、目が開いている時間が減って涙が蒸発しやすくなります。エアコンをつけていると



一方、調節性の疲労は、長時間パソコン画面にピントを合わせようと「調節力」を使う結果、毛様体筋の収縮が持続し、筋肉が疲労して生じます。そのため、ぼやけて見えたり、ダブって見えたりします。

目の疲れを防ぐポイントとしては①作業中は意識的にまばたきをする②時々窓の外の景色を眺める③定期的に人工涙液(防腐剤が入っていないものがよい)の点眼④エアコンの風が目には直接あたらないようにする⑤パソコン向けの専用のメガネを装着—などが挙げられます。

一方、度数があつていないメガネやコンタクトレンズで画面を見続けると眼精疲労をさらに悪化させます。疲労が強いと感じたら、メガネやコンタクトが適切かどうかを眼科医に相談されてみてはいかがでしょうか。

(小杉眼科副院長・林 康司)

〈第4月曜掲載〉