

VDT 予防対策マニュアル

VDT 症候群とは

VDT とは **Visual Display Terminal** の略で、パソコンやスマートフォン、携帯電話、テレビゲームなどのデジタル機器の表示画面のことを指す。

VDT 症候群とは VDT を使った長時間の作業や、集中的に画面を見ることによって目や身体、精神面に影響を及ぼす病気のこととで別名**テクノストレス眼症**とも言われている。

VDT 作業を快適に進めるために

1. 目と画面の距離を **40 センチ以上**開ける
2. 画面の上端は目線より下にする
3. 画面と周囲の明るさを調節する **※**
4. 椅子に深く腰掛ける
5. 作業する際の姿勢に気を付ける
6. 室内の温度調節を心がける
7. 1 連作業は **1 時間以内**とする
8. 連続する作業が 1 時間以上続いた際は、一度他の業務に切り替える
9. 1 時間に一度、**10 分～15 分ほど目を休める**
10. 目の渴きを予防するため瞬きを意識する
11. 作業の途中に休憩時間や小休止を取る
12. 足裏全体を床面につける
13. 机上に書類などを置くのに十分なスペースを確保する
14. 作業の合間に軽い**体操・ストレッチを行う**（Ⅱ・Ⅲの体操）
15. 昼休み等に身体全体を使ったストレッチを行う（Ⅰの体操）
16. 画面の明るさやキーボードの位置を調節する

※ 机上の照度は **300 ルクス以上**、ディスプレイは照度 **500 ルクス以下**

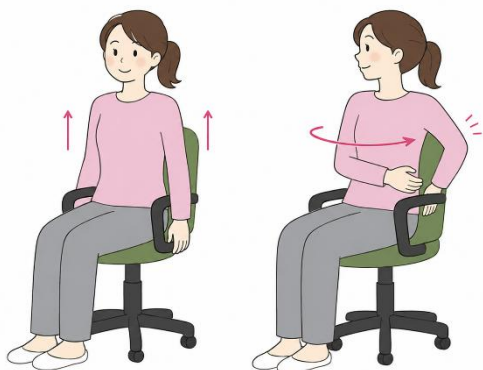
I. 連続作業の間に行う一連の体操



首のストレッチ

左に首を倒し、右の首を伸ばす
(前後左右各1回)

効果：首から肩にかけての凝りをほぐし、
動きを滑らかにさせる



肩あげ・胸そり

- ①両肩をあげて力を入れる
 - ②ストンと力を抜いてリラックスする
 - ③軽く肘をまげて胸をそらす
 - ④胸のそりをもどし、腕を折らす
- (繰り返し4回)

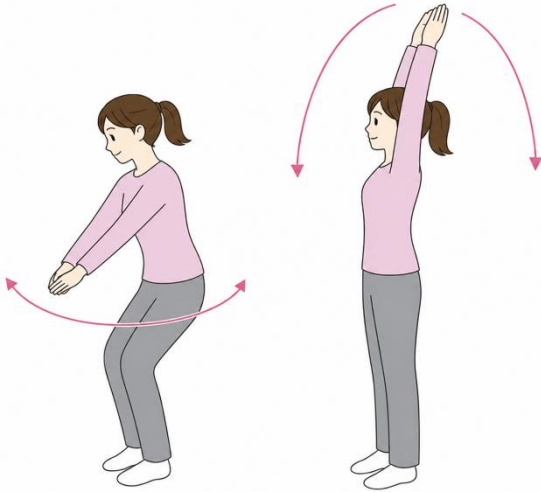
効果：肩・背中の血行をよくし、疲れや凝りを取る



背伸び・背中のばし

- ①大きく伸び上がる
- ②膝をゆるめながら、ゆっくりと背中を丸くする

効果：腕・肩・背中・腰の緊張をほぐし、気分を
整える



腕ふり・腕回し

- ①腕の力を抜いて前後にふる
- ②大きく腕をまわす
(繰り返し4回)

効果: 腕・肩の緊張をとり疲れやだるさを解消する



腰ひねり

- ①背中を楽にし、軽く膝を緩めて
両腕を体に巻き付けるように左へひねる
- ②ゆっくりとひねりを戻す
(左右2回ずつ)

効果: 背中・腰の疲れやだるさをとり、
動きを滑らかにする



はずみ・かけ足

- ①左右交互に2回ずつはずむ
- ②その場かけ足
(繰り返し4回)

効果: 全身の血行をよくし、気分を軽快にする

II.小休憩に行う体操



首まわし

首すじを伸ばしながら大きくゆっくりと回す

効果：首・肩の凝りをほぐし、動きを滑らかにさせる



背のび

両手を上げ、胸・顎を突き出すようにそらし
指先まで伸ばす

効果：首・肩・腕の緊張をほぐす



肩まわし

軽く肘をまげて大きく肩をまわす

効果：肩・背中の血行をよくし、疲れや凝りを取る



腕ふり

手・腕の力を抜いてふる

効果：指・手の血行を良くし、凝りやだるさを解消する



胸そり・前まげ

背もたれに寄りかかり、ゆっくりと胸をそらして

腕を下方に伸ばし、ついでに首・腕・背中の力を抜いて
上体を前に落とす

効果：首・肩・背中・腰の緊張を取り、疲れやだるさを
解消する



足首まげのばし

軽く両足を上げ、足首を伸ばしたり曲げたりする

効果：足のうっ血を取り、疲れやだるさを解消する



しゃがみ立ち

机を両手で支え、両腕の間に首をおとし肩、背中・腰を伸ばすようにゆっくりとしゃがみ、机を両手で支えて、胸・顎を突き出すようにそらす

効果：背中、腰、脚の疲れやだるさをとる



腰ひねり

片手で机を支え、もう片方の腕で腰をひねりながら後方に伸ばし、視線をのばした手の方に向ける

効果：腕・胸・腰の緊張をほぐし、動きをなめらかにさせる

Ⅲ.連続作業の間に行う体操（ツボ）



こめかみのツボ

こめかみを親指の腹で押さえる



鼻の付け根と目頭のツボ

目頭と鼻柱の間のへこみから眉毛の内側の生え際の下方向にかけて親指の腹で押さえる



両頬のツボ

前方を正視したときの瞳の約3 cm下の両頬のくぼみを人差し指で押さえる



首の後ろのツボ

頭の後ろの骨から首へ移行する部位の中心から左右へ約 3 cm の位置にあるへこみを親指で押す



肘の近くのツボ

肘を曲げた時にできる横じわの外側を親指で押す



耳たぶのツボ

耳たぶを親指と人差し指でつまんで揉む