

## ・長時間のデスクワークにご注意を！

現代社会ではパソコンやスマートフォンが普及し、日常生活では無くてはならないツールとなりました。今回はそういったパソコン作業に代表される「デスクワークによる体への影響」をお伝えします。



近年、長時間パソコン作業を行う事が原因となり「**VDT症候群**」という病気にかかる方が増大しています。

VDT症候群とは、パソコン等ディスプレイを長時間見続ける事で「目・身体・心」に支障をきたす病気の総称です。

## ・VDT症候群の症状

目の症状…目の疲れ、痛み、乾き、かすむ、ぼやける、視力低下など  
身体の症状…肩こり、頭痛、腰痛、背部痛、腕の痛み・しびれなど  
精神の症状…イライラ、不安感、抑うつ状態など

1日の連続作業時間が長くなるほど、症状が強くみられるようになります。ひどくなると、めまいや吐き気まで起こすこともあります。

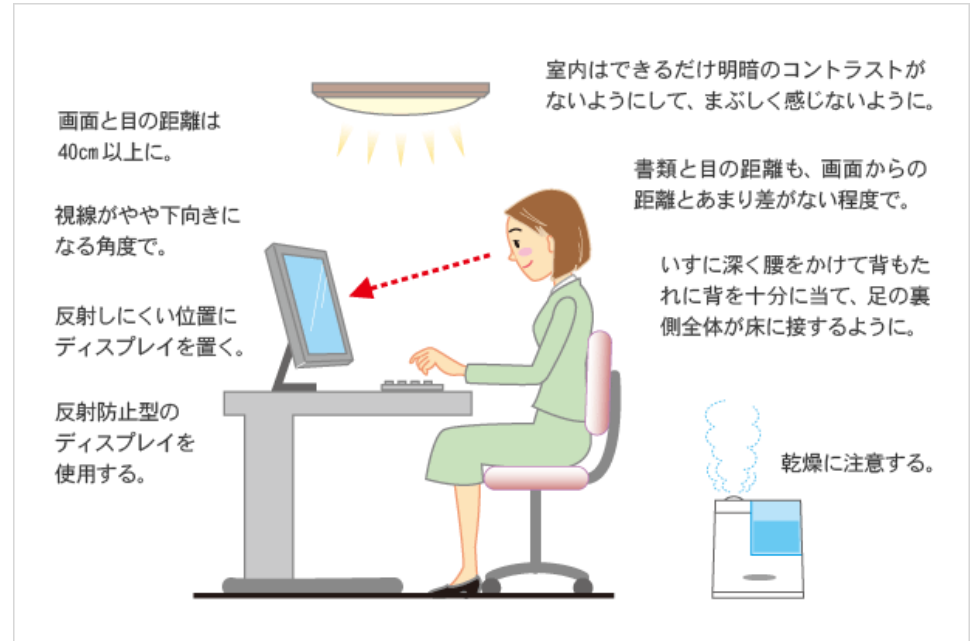
また、最近ではスマートフォンや携帯ゲーム機などを長時間操作する事でも、同様の症状になる方が増えています。

## ・VDT症候群の予防方法

何といっても適度な休憩が必要不可欠です。1時間ごとに10分程の休憩を行うよう、心がけましょう。その際、首回りの筋肉をストレッチするなど、緊張をほぐしましょう。

液晶モニターが発する光「ブルーライト」から目を保護するパソコン専用メガネもありますので、使用する事で目の負担を軽減できます。

他にも、モニターの高さやコントラストを最適な状態に合わせたり、椅子に座っている姿勢を意識したりする事で効果的に予防する事ができます。是非、実践してみてください。



## ・デスクワーク時の姿勢にも気をつけましょう

デスクワーク時、頭部を前方に出して作業されていませんか？

頭部の重さは女性で約4kg、男性で約5kgほどの重量がありますが、その負荷は3cm前方に行く事で約2倍にもなります。

当院の検査では姿勢撮影を行います。立位で頭部が前方に出ている方の場合、座った状態ではさらに頭部を前方に出す姿勢でお仕事をされてしまう方が非常に多くいらっしゃいます。そうするとその負荷は2倍どころではなくなってしまい、非常に強いストレスが首にかかる状態となります。その時間が長いほど立位においても頭部が前方に出ている状態がはっきりと現れてしまうため、デスクワーク時にはそのような姿勢を極力避ける事を意識し、負担を軽減させましょう。



市川市東菅野 1-2-9 1階

TEL : 047-702-9230