

～あなたの目、疲れていませんか？～

”VDT症候群”を聞いたことはありますか？パソコンやタブレット端末等の情報機器作業を長時間行うことで生じる心身の症状を指します。コロナ禍による外出自粛の影響で、パソコンやタブレット端末、テレビ画面を見る時間が長くなり、目の不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。

今回は、VDT症候群やドライアイの症状、目を大切にする生活習慣についてお伝えします。

VDT症候群の症状

情報機器作業



長時間情報機器作業に集中すると、まばたきの回数が通常15～20回/分から5回/分に減少し、ドライアイになる

長時間、同一姿勢で作業をするため、身体的、精神的にも負担がかかる



目の症状

- ・ドライアイ
- ・充血
- ・視力低下
- ・目の疲れ(眼精疲労)等



身体の症状

- ・首、腰、肩の凝り、だるさ、痛み
- ・背中の痛み、手指のしびれ(頸肩腕症候群、手根管症候群)

心の症状

- ・食欲減退、イライラ、不眠
- ・不安感、抑うつ症状

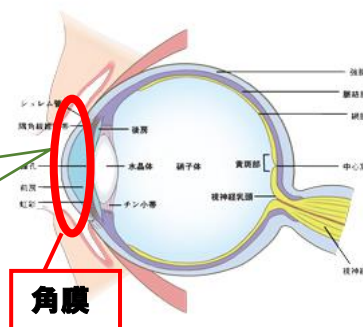
コロナ禍のマスク生活でドライアイに！？

コロナ禍でマスクをつけることが当たり前の生活になっていますが、マスクをつけることで、ドライアイの要因になるといわれています。



マスクから漏れた空気が目に当たり、目の水分が失われることでドライアイになります。

ドライアイになると、目の表面の”角膜”が傷つき、「文字がぼやける」「ショボショボする」「目がかすむ」等の症状が出現し、最終的には「視力の低下」に繋がります。



角膜

目を大切にする生活習慣を心がけましょう

テレワーク等の在宅時間の増加、マスク着用等、目への負担が大きい生活になっているからこそ、目を大切にする習慣を心がけましょう。

休憩時間を確保する

- ・一連続作業時間が1時間を超えないようにしましょう
- ・次の連続作業までの間に10分～15分の作業休止時間を設けましょう
- ・一連続作業時間内において1回～2回程度の小休止を設けましょう

参考資料：厚生労働省 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン

まばたきを意識して増やす

まばたきをすると、角膜に涙の膜が張るため、ドライアイを防ぐことができます。

症状が長く続く場合は眼科を受診する

市販の目薬の成分によっては、症状を悪化させてしまうこともあります。眼科専門医に相談しましょう。

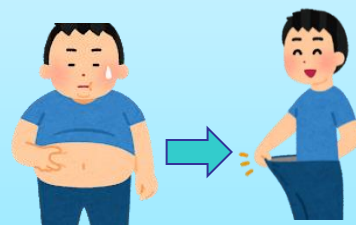
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215