

<VDT (Visual Display Terminals) 症候群とは>

～デジタルデバイスとの付き合い方～

新型コロナウイルス感染症が蔓延するにつれて、パソコン・スマホなどのデジタルデバイスを使用する機会と時間が増える一方となっています。これまでも画面を見つめるという行為に伴う健康への影響が懸念されてきましたが、今後ますます重要度が増してきます。今回は、主な健康影響と、日本人間工学会の「7つのヒント」のうちの4項目をご紹介します。

😊 デジタルデバイスによる健康への影響



①運動器系（筋骨格系）

拘束姿勢・座位姿勢による、腰痛・首・肩の凝り・痛み、むくみ等

②視覚系（感覚器系）

画面注視時間の増加による、目の疲れ、眼の痛み、頭痛、肩こり、ドライアイ等

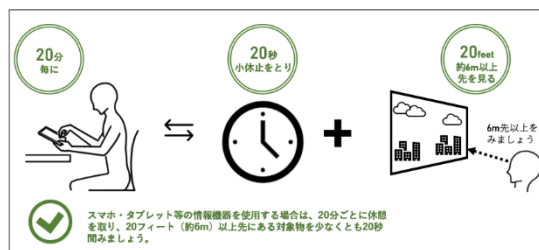
③中枢神経系（精神疲労・メンタルストレス等）

人と直接接しないことによる、孤独感、不安感、抑うつ気分、身体症状(頭痛、吐気、耳鳴り等)等

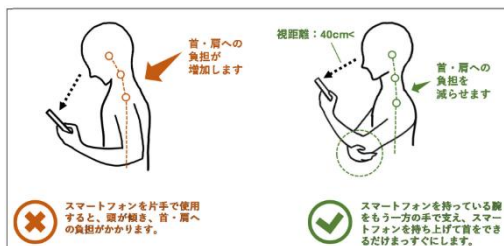
④代謝・内分泌／循環器系

長時間の座位姿勢による、肥満、心血管疾患、Ⅱ型糖尿病等

「20-20-20 ルール」を実践しましょう。



スマートフォンを持っている腕をもう一方の手で支え、首をできるだけまっすぐにしましょう。

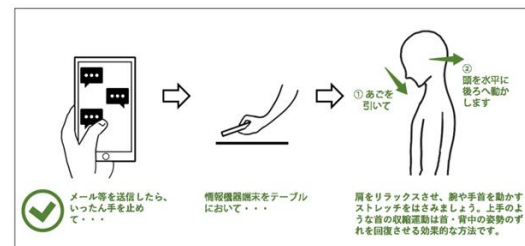


座った姿勢と立った姿勢を交互に取りましょう。



ストップ・ドロップ・フロップ！

手を止めて、置いて、ダラダラして！



参考：

①在宅勤務における情報機器作業時の健康管理 榎原毅 産業医科大 健康管理 2023 年 70 巻 第 2 号

②タブレット・スマートフォンを用いた在宅ワーク?在宅学習のための7つの人間工学ヒント集

file:///C:/Users/Kanematsu.Seiji/Desktop/健康コラム 2023/タブレット%E3%80%80在宅%E3%80%80人間工学7つのヒント