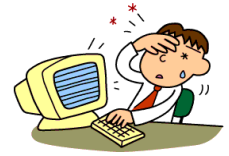




VDT症候群



VDT（ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間作業で、眼・身体・心に影響が出る病気のことで、別名『IT眼症』ともよばれており、年々増加傾向にあります。

●眼の症状



眼の疲れ／視力低下／かすみ目／物がぼやけて見える／痛み／充血／まぶたのピクピク／ドライアイなど

●眼以外の体の症状



首や肩のこり／倦怠感／首から肩や腕にかけての痛みなど
慢性的になると、背中や手指のしびれなど、様々な症状につながります。

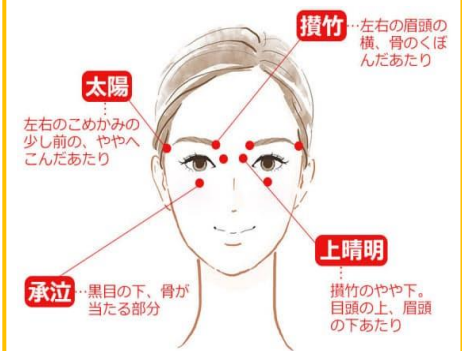
●心の症状

頭痛／疲労感／イライラ／抑うつ症状／不眠／無気力状態など

●予防と対策 ①作業環境

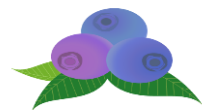
- ・目の位置から画面までは40センチ以上になるようにする。
- ・画面は視線が水平より少し下向きになる角度にする。
- ・肘の角度は、90度以上でキーボードまで自然に手が届くようにする。
- ・椅子に深く腰をかけた状態で、足の裏全体が床に接するようにする。
- ・室内の明るさは、文字が無理なく読める程度を目安にする。
- ・室内はなるべく明暗のコントラストを少なくするようカーテンなどを調整する。

眼精疲労に効くツボ



●予防と対策 ②その他

- ・適度な休憩をとりながら連続作業は1時間を超えないようにしましょう。
- ・眼鏡やコンタクトの度が合っているか確認しましょう。
(液晶画面から出るブルーライトから目を保護するパソコン用眼鏡もあります。)
- ・アントシアニンは抗酸化力が強く、紫外線の影響を受けやすい眼を守る効果が期待できます。
(アントシアニンの多い食べもの：ぶどう、赤紫蘇、ブルーベリー、なす等)
- ・異常を感じたら早めの医療機関受診を！！



【眼精疲労解消におすすめ！ブルーベリーヨーグルトジュースの作り方】

★材料

- ・ブルーベリー（冷凍でもOK）
- ・バナナ
- ・レモン汁 お好みで
- ・はちみつ お好みで
- ・ヨーグルト 100ml
- ・氷

★作り方

ミキサーにすべて入れて混ぜるだけ！！
氷の代わりに凍らせたバナナを使うのもOKです。
牛乳や豆乳を加えると、
より腸内環境を整える効果がUPします。

