～　VDT 症候群の予防　～

パソコンやスマートフォンなど　VDT(Visual Display Terminal)

◎作業環境

・室内は、著しい明暗の対照がなく、まぶしさを生じさせないようにする

・太陽光が入る場合は、窓にブラインドやカーテンを設ける

・反射防止型ディスプレイを用いる

・ディスプレイの位置、前後の傾き、向きを調整してグレア（映り込み）を防止する

◎作業時間

・連続作業時間が１時間を超えないようにする

・連続作業と連続作業の間に、10～15 分の休止時間を設ける

・連続作業時間内に１～２回程度の小休止を設ける

◎作業姿勢

・椅子に深く腰をかけてしっかり背もたれに当て、履き物の足裏全体が床に接した姿勢を基本とする

・40cm 以上の視距離が確保できるようにする

・ディスプレイは、その画面の上端が眼の高さとほぼ同じか、やや下になる高さにする

VDT 症候群の予防は、作業環境を適切に整え、休憩をこまめに取ることで、かなりの効果が期待できます。
https://www.med.or.jp/forest/check/vdt/01.html