

# VDT症候群 (VDTしょうこうぐん)

## 主な症状

見にくい。かすむ。疲れる。充血がある。目がかわく。

## どんな病気？

現代は、誰一人としてコンピューターと無縁ではいられない時代になりつつあります。また、コンピューターの他にもワープロ、テレビゲームなど、私達の周りにはVDT (Visual Display Terminal=ディスプレイ) がいっぱいあります。そんな中、コンピューターなどの端末であるVDT操作に起因する眼精疲労を訴える患者が激増しています。VDTを使う作業によって起こるこうした疲れ目、身体、心に影響のする病気を、VDT症候群(別名テクノストレス眼症)とよんでいます。

## 対処Q&A

**Q** 検査のみ所要時間は？

**A** 15分

**Q** VDT症候群の場合日常生活で注意事項は？

**A** 一般的に5つのポイントがあります

1. 1時間ごとに10～15分は休けいをとりましょう。遠くの景色をながめたりして目を休めましょう。
2. とくとき適度に全身を動かして、緊張をほぐしましょう。
3. メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
4. ドライアイ、緑内障の人は過度なVDT作業で、病気が悪化する危険性がありますので、十分注意しましょう。
5. 異常を感じたら、早めに眼科に受診しましょう。

## コンタクトレンズやメガネ装用者へのアドバイス

現代社会はパソコン作業等画面を長時間見続ける環境にあります。またストレスも多く眼精疲労や、ドライアイも多く見受けられます。例えばパソコン作業が多い場合はメガネやコンタクトレンズの度数を少し弱めにした方が疲れにくいとされています。使用目的にあった適切な度数選びが必要です。また、コンタクトレンズの素材や種類との相性もありますので、眼科にてご相談ください。最近ではVDT作業を楽にするメガネやコンタクトレンズも発売されていますので一度眼科にご相談ください。



## 月額1,890円(両眼)からの定額制コンタクトレンズ『メルスプラン』!

メルスプランは、月額1,890円からの毎月定額の料金で高酸素透過性のハードレンズや新素材シリコーンハイドロゲル使い捨てソフトレンズ(2週間使い捨て)等メニコンの全てのコンタクトレンズから選ぶことができます。新素材シリコーン使い捨てソフトレンズは乾燥を軽減し、ハードレンズ並みの高酸素透過性もあります。また、使用者のニーズや目の状態に合わせて種類変更もできます。

## 米倉眼科

滋賀県の守山市と草津市の南草津に医院をもち、一般眼科診療、白内障の手術、コンタクトレンズ、メガネ処方などを行っております。

**守山本院** TEL 077-583-2134

JR守山駅前西口小島ビル5F 定休日：木曜午後、日曜、祝日

**南草津分院** TEL 077-569-1288

JR南草津駅徒歩3分(MNK-3ビル)3F 定休日：水曜日、日曜、祝日