

暑い夏も終わり、過ごしやすい日々になってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」、「食欲の秋」など、皆さんどのような秋をお過ごしでしょうか？

ところで最近、“眼が疲れる”、“体がだるい”、“食欲がない”といった症状に悩まされていませんか？ せっかくの楽しい秋、元気に過ごしたいものですよね。このような症状で最近話題となっているのが「パソコン病」です。そこで今回はこの「パソコン病(VDT症候群)」についてお話したいと思います。



●パソコン病とは？

パソコン病とは、長時間パソコンを扱うことで身体的、精神的に症状をきたす病気のことで、医学的には「VDT症候群」といわれています。VDTとは、Visual Display Terminals(ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)の略で、パソコンやテレビゲームなどの画面表示装置を備えたコンピュータ機器のことを指します。近年、パソコンの急激な普及に伴って、パソコン病(VDT症候群)は増えてきている病気です。



●パソコン病の症状は？

VDT作業では、視覚系や筋骨格系への負担、精神的ストレスが問題となるので、パソコン病の症状は、大きく分けて「**眼の症状**」「**身体的な症状**」「**精神的な症状**」の 3 つに分けられます。代表的な症状に以下のようなものがあります。

眼の症状	眼の疲れ、痛み、充血、かすみ 乾き、視力の低下
身体的な症状	肩こり、首のこり、手指のしびれ 首・肩・腕の痛みやだるさ、腰の痛み
精神的な症状	頭痛、不眠、無気力、疲労感 食欲不振、イライラ、抑うつ気分



●パソコン病の予防

パソコン病の予防に最も大切なことは、**パソコン作業中にはこまめに休憩をとること**です。1 時間に 1 回は **5～10 分ほど休憩**をとり、視線をモニターからはずし、体を動かすなどして、心身をリラックスさせるようにすることが大切です。

また、眼の疲れを予防するセルフケア(アイパック、意識的なまばたき、遠くを見る、目薬をさす)も有効です。



●パソコン病の治療

先に示したような症状に気づくようなことがあって、「パソコン病かな？」と思うときは、早めに眼科、整形外科、神経内科、精神科などの専門医を受診することが大切です。

眼の症状	ビタミン B12(シアノコバラミン)などを配合した点眼薬による治療が行われます。
身体的な症状	湿布剤、鎮痛剤などによる治療や、マッサージ治療、はり・きゅうによる治療が行われます。
精神的な症状	抗不安薬、睡眠導入薬などによる治療や、カウンセリング療法、音楽療法が行われます。

●最後に

パソコンはとても便利な道具として、近年、オフィスや家庭に急激に広まり、生活になくてはならない方も多くおられると思います。その一方、パソコンの長時間の連続作業や、同じ姿勢を長時間とり続けたりすることで、パソコン病(VDT)症候群もまた、増えている病気になっています。

先程も述べた通り、パソコン病にはまず何よりも「**日頃の予防**」が大切です。パソコン作業をするときにも心にゆとりを持って、身体をいたわってあげて下さい。

それでは、素敵な秋をお過ごしください！

