



現代人の目の敵?! VDT 症候群

Visual Display Terminals



パソコンやタブレット、スマートフォンなどの情報機器（VDT）を長時間使用することで、心身に不調を感じている現代人が増加！
仕事場で、通勤中に、プライベートでも…ずっと画面を見ていませんか？

長時間の情報機器作業で出る症状

眼だけでなく、身体・心にまで影響がでます

眼の疲れ・痛み

ドライアイ・充血

視力低下

首・肩こり

腰痛

イライラ

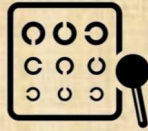
やる気がでない・抑うつ



GANSEIHIROU



DRYEYE・AKAME



MIEN



HEGGADEOTA



NOSAN



MAKOCHI



TESOI

予防と対策

テレワークでは作業環境が整っていないかったり、時間が長くなりがちです。職場だけでなく自宅でも注意を

#作業姿勢に気をつける



#作業環境をととのえる

- ・室内の明暗はできる限り一定に
- ・キーボード等の外付け機器で疲労を予防
- ・グレア（ぎらぎらした不快なまぶしさ）の防止

#作業時間をコントロール

- ・連続作業時間は1時間を超えないようにし、間に10~15分の休憩をとる

#かんたんセルフケア

- ・目を閉じるだけでも効果あり！意識的にまばたきを
- ・肩を回す、屈伸、背伸びをするなど軽くストレッチをして同じ姿勢を続けない



参考) 「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」R元. 7. 12厚生労働省

今月のレシピ~牛乳の不思議なか~ 野菜たっぷりミルクスープ



- <材料> 4人分
豚ローススライス 40g
じゃが芋 2個
トマト 1個
玉ねぎ 1個
牛乳 2カップ(400cc)
水 1カップ(200cc)
バター(マーガリンでもOK) 大さじ1
コンソメ 1個
塩こしょう 少々
葉ねぎ 適量

<作り方>

- ①トマト・玉ねぎ・じゃが芋は1口大、豚肉は1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを入れて豚肉を炒める。
- ③②に野菜を入れて炒め、火が通ったら水とコンソメを入れて一煮立ちさせる。
- ④牛乳を入れ、塩こしょうで味を整える。牛乳は焦げやすいため弱火で加熱する。葉ねぎを乗せて出来上がり。

★牛乳は、心地よい眠りを誘うカルシウムやトリプトファン(必須アミノ酸)が多く含まれています。
牛乳は飲むだけではなく、料理にも上手に使いましょう。



画面から発するブルーライトは、体を休めるホルモンの分泌を抑制してしまうよ

【栄養価(1人分)】
エネルギー160kcal タンパク質7g 脂質8g
カルシウム120mg 食塩相当量1.0g

