

新型コロナウイルス感染症が流行しており外出自粛等の普段とは異なる生活を強いられていると思います。そこで、外出自粛中の生活状況を把握するために学生部と共同でアンケートを作成し、皆さんに答えていただきました。生活習慣が変化したと答えた方で、以下のグラフのような結果が見られました。緊急事態宣言後に生活習慣が変化したと思いますが、遠隔授業や外出自粛によりテレビやパソコン等の使用頻度が増加していることが分かります。

そこで、気を付けていただきたい病気が「VDT 症候群」です。

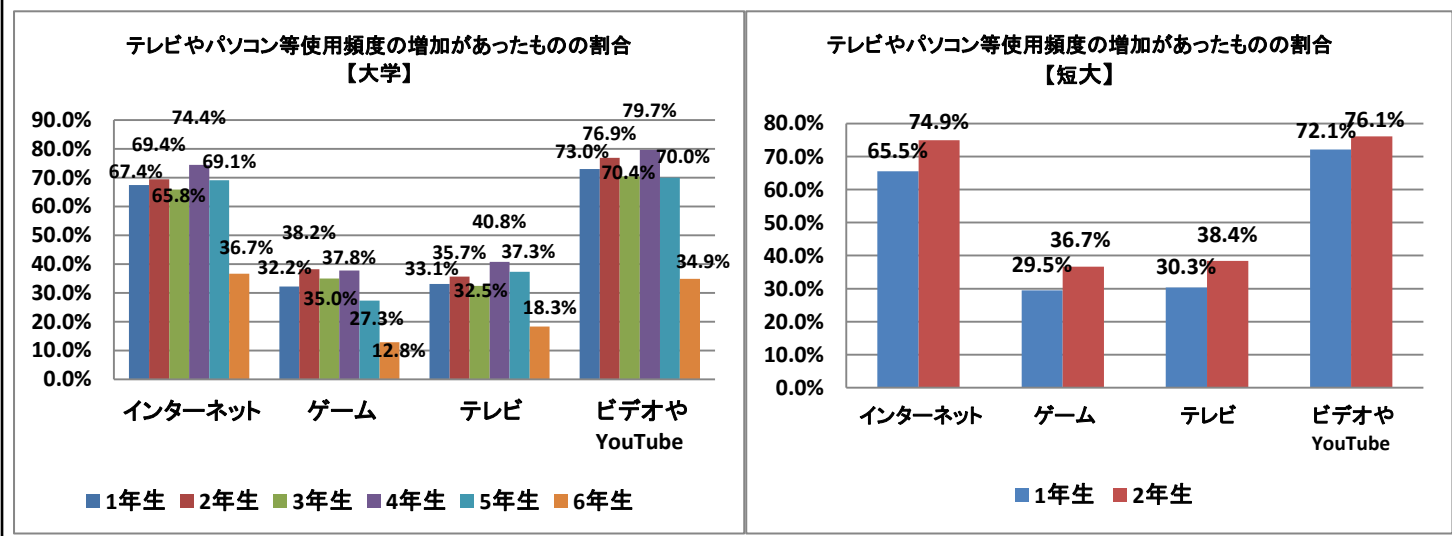


「新型コロナウイルス感染症対策と学生生活に関するアンケート」

実施期間：5月2日～21日（20日間）

回答人数：大学5,713名、短大1,087名

※生活習慣が変化したと答えた方のなかで、普段よりテレビやパソコン等の使用が増えたと回答した学生の割合のみを抜粋しています。



VDT 症候群を知っていますか？

VDT (Visual Display Terminal)とは、パソコンのディスプレイなどの表示機器のことです。

現代ではパソコンやテレビだけでなく、携帯電話、スマートフォンやタブレット端末と沢山の機器を毎日使用しています。そのような機器を長時間使うことによって起こるのがこの病気です。

症状としては、目の症状（目の疲れ、痛み、視力低下、ドライアイなど）、身体の症状（腰痛、首や肩のこり、頭痛、腕・手・指の疲れや痛みなど）、心の症状（抑うつ状態、倦怠感など）があります。

<VDT 症候群をチェックしてみましょう>

●環境のチェック

- パソコン等機器の利用時間が1時間を超える
- パソコン画面に直射日光や照明が映りこんでいる
- パソコン作業の時、室内の明るさと手元の明るさに差がある
- パソコンの作業スペースにゆとりがない
- 不自然な姿勢で利用している
- いくつもの作業を同時に取り扱うことがある

●症状チェック

- 目：疲れる、ぼやける、乾く、充血する
- 頭：重い、頭痛がある
- 胃腸：食欲がない、調子が悪い
- 肩・首・背中：重い、痛い
- 腰・足：だるい、冷たい
- その他：翌朝まで疲れがとれない、熟眠感がない、意欲がわかない等

**合計7個以上
当てはまる場合は
要注意！！**

パソコンの機器から離れて一息つける時間を確保しましょう。症状がひどくなったり、長期間続くようでしたら、症状に応じて専門の診療科を受診することをお勧めします。

パソコン作業時の理想のスタイル

●室内はできるだけ明暗のコントラストがないようにして、まぶしく感じないように

●画面と目の距離は40cm以内に視線がやや下向きになる角度で

●反射しにくい位置にディスプレイを置く、反射防止型のディスプレイを使用する

●書類と目の距離も画面からの距離とあまり差がない程度で

●椅子に深く腰かけ、背もたれに背を十分にあてる足の裏全体が床に接するように座る



遠隔授業となり毎日パソコン等を使用する時間が増えていると思います。

VDT 症候群にならないように予防をし、心身に異常があればしっかり休養しましょう。



マスクの着用中にめまい、頭痛、倦怠感のような症状はありませんか？

長時間のマスク着用による酸素不足、長期間にわたるコロナ渦での精神的ストレスで多くの人が気付かないうちに「隠れ酸欠」状態になっている可能性があります。

ストレスがあると、私たちはストレスから身を守ろうと無意識に背中を丸めることが多くなります。また、自律神経のうちの交感神経も優位に働くことで呼吸が浅くなり、酸素を十分に取り込むことができなくなることで全身が軽い酸素不足に陥ってしまいます。マスクを着用することで鼻と口を覆ってしまうため酸素の摂取量が減ってしまいます。

酸素不足は、免疫細胞の働きが弱まり、免疫力低下にもつながるため、体の不調や感染症を招く恐れがあります。

隠れ酸欠にならないためには

1、一時的にマスクを外す時間を作る

屋外で人と十分な距離をとれ3密を避けられる場合は、一時的にマスクを外す時間を作りましょう。

2、呼吸を深くする

深呼吸をすると（特に腹式呼吸で）酸素の摂取量が増加します。マスクにアロマスプレーをかけるとリラックスもでき効果的です。

<腹式呼吸>

- ① 仰向けになり、手を胸とお腹に置きます。
ポイント：膝は立てると横隔膜が動きやすくなります。
- ② 鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを手で確認します。
ポイント：胸の上に置いた手はあまり動かないことを確かめます。
- ③ お腹の力を抜いて、口をすぼめてゆっくりと息を吐きます。
ポイント：深呼吸ではないので深く吸わず
普通の呼吸でお腹がへこむのを確かめます。



仰向けでできるようになったら、座ったり、立ったりして実践しましょう。

出典：独立行政法人 環境再生保全機構 HP 「【実践編】腹式呼吸」の図を引用・改変、看護 roo! 看護師イラスト集「腹式呼吸のイラスト」

3、鉄分を摂るようにする

酸素を全身に運ぶには赤血球のヘモグロビンが欠かせません。貧血になるとヘモグロビンが不足するためバランスのよい食事を心がけましょう。鉄分を多く含む食品は、レバー、貝類、マグロ、ホウレンソウ、大豆、プルーンなどです。

- 参考
- ・厚生労働省 HP 「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」
 - ・参天製薬 目の情報ポータル
 - ・日本成人病予防協会
 - ・環境再生保全機構 HP 「効果的な呼吸方法」

