

健康一ロメモ

～情報機器(パソコン・スマホ等)作業による健康への影響と予防～

発行 2021年3月号

新型コロナウイルス感染症の影響により、テレワークや ICT を活用した会議等の導入が進んでいます。今後、ますます情報機器を利用した作業（VDT 作業）が増加することが予測され、健康への影響も懸念されます。これらの機器を利用しながら快適に作業をする工夫をしてみましょう。

1. VDT 症候群とは？

パソコンやスマホ等情報機器を使う作業（VDT 作業）を長時間行うことにより生じるいろいろな体の症状をまとめて VDT 症候群 といいます。

<VDT 症候群の症状と原因>

眼の症状

例) 痛み、疲れ、ドライアイ
(涙の量が減る等で眼の表面を潤す力が低下した状態)、視力の低下など



画面・キーボード・書類等を近い距離で長時間見つめると、瞬きが減り、眼球が渇いて傷つきやすくなる。人工的な光も疲れの原因になりやすい。

腕・肩・首などの症状

例) 肩こり、痛み、腕のしびれなど



長時間同じ姿勢が続くことで、首筋や肩周辺の筋肉に血液が滞留するために起こる。入力作業が長時間続くと手に炎症が起こることもある。

精神的な症状

例) イライラ、不安感、不眠、憂鬱など



作業に集中することで、他人との会話が減り、精神的負担につながることもある。また、体(眼や肩など)の症状が改善されない場合、ストレスにつながりやすい。

2. VDT 症候群を防ぐために気をつけることは？

VDT 症候群を防ぐには次の工夫することが重要です。

● 必ず休憩をとみましょう。

VDT 作業者が心身の負担が少なく作業を行うことができるよう、下記のような作業時間や休憩時間が勧められています。

- 1日の作業時間** → 他の作業を組み込むこと又は他の作業とのローテーションを実施することなどにより、1日の連続 VDT 作業時間が短くなるように配慮すること
- 一連続作業時間** → 1時間を超えないようにすること
- 作業休止時間** → 連続作業と連続作業の間の 10～15 分の作業休止時間を設けること
- 小休止** → 一連続作業時間内において 1～2 回程度の小休止を設けること

● 作業環境を見直してみよう。（厚生労働省：自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備より抜粋）

部屋

設備の占める容積を除き、**10m³ 以上の空間**

（参考条文：事務所衛生基準規則第2条）

照明

・机上は**照度 300 ルクス以上**とする

（参考条文：事務所衛生基準規則第10条）

窓

- ・ 窓などの換気設備を設ける
- ・ ディスプレイに太陽光が入射する場合は窓にブラインドやカーテンを設ける

（参考：事務所衛生基準規則第3条、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）

椅子

- ・ 安定していて、簡単に移動できる
- ・ 座面の高さを調整できる
- ・ 傾きを調整できる
背もたれがある
- ・ 肘掛けがある

（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）

机

- ・ 必要なものが配置できる広さがある
- ・ 作業中に脚が窮屈でない空間がある
- ・ 体型に合った高さである、又は高さの調整ができる

（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）

PC

- ・ ディスプレイは**照度 500 ルクス以下**で、輝度やコントラストが調整できる
- ・ キーボードとディスプレイは分離して位置を調整できる
- ・ 操作しやすいマウスを使う

（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）

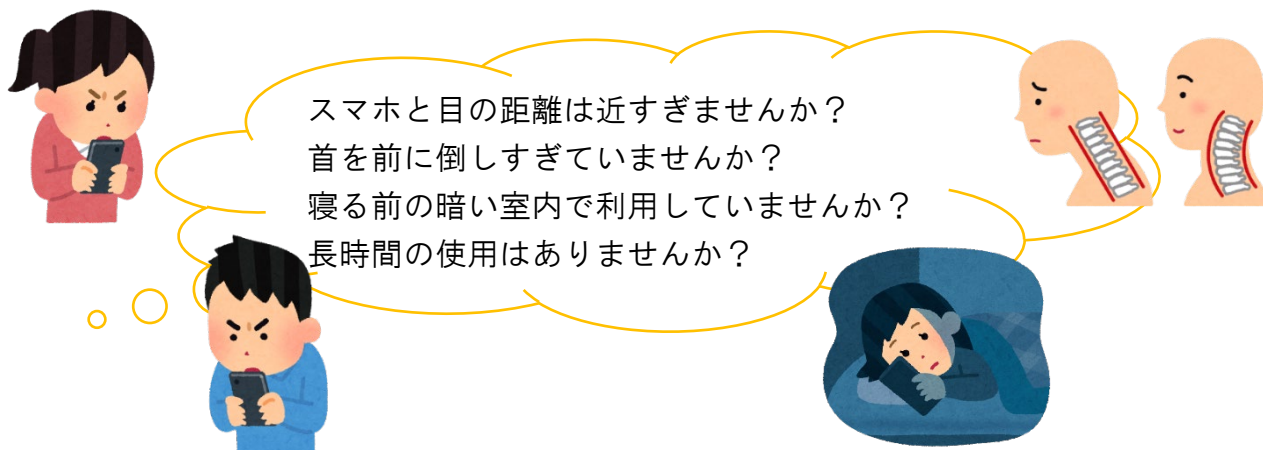
作業中の姿勢や、作業時間にも注意しましょう！

- ・ 椅子に深く腰かけ背もたれに背を十分にあて、足裏全体が床に接した姿勢が基本
- ・ ディスプレイとおおむね 40cm 以上の視距離を確保する
- ・ 情報機器作業が過度に長時間にならないようにする

（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）

<スマホと上手に付き合うために>

スマホやタブレット使用時もパソコン使用時と同様に、作業姿勢と環境によっては不調を招きます。休憩中や家庭でも長時間の使用に注意し、姿勢や環境を見直してみましょう。



●簡単なセルフケアで予防をしましょう。

パソコン作業等で体を動かさずにいると、首や肩周辺の筋肉に血液が滞留してしまいます。簡単なセルフケア（ストレッチ）で筋肉の緊張を取りましょう。

<肩こいの予防>



手で頭をゆっくりと引き、首から肩の筋肉と背中を伸ばす。体が引く方向に倒れないように注意。

<腰痛の軽減・予防>



膝の上に反対側の足をのせ、腰から上体を倒して、太ももの後ろとお尻を伸ばす。

膝の上に反対側の足をのせ、腰から上体を倒して、太ももの後ろとお尻を伸ばす。

