

### 1 1 - 1 1 パソコン作業

長時間にわたってコンピュータを操作する VDT (Video Display Terminal) 作業によって、眼の疲れや視力低下、肩こりなどの筋肉症状、けんしょう炎など健康面に支障をきたす場合がある (VDT 症候群)。学校の授業などでもパソコンやタブレットを利用することが増えている。成長過程にある子どもは影響を受けやすく、自宅や学校でのパソコンの使用についてもしっかりと注意することが必要となっている。厚生労働省の『新 VDT 作業ガイドライン』に沿ってのポイントをまとめてみた。

#### VDT 作業環境の整え方

##### 1) 光環境の管理

疲れ目・眼精疲労は、一連の VDT 症候群の入り口。防ぐためには、光環境を改善することが最大の要因。

- ・照明 (部屋の明るさ、採光、画面の明るさ、手元の明るさの調整)
- ・採光 (窓から直接光が差し込み、作業者の目に負担をかけないように)
- ・グレアの防止 (窓からの光や、照明の光がモニターに映りこまないように)
- ・適切なモニター画面の明るさ (輝度) の調節

##### 2) 音環境の管理

- ・騒音 (VDT 機器、周辺機器の騒音を減らす)

##### 3) 空気環境の管理

- エアコン送風や空気の乾燥は目の乾きや疲れに影響する。ドライアイの原因にも。
- ・VDT 機器からの発熱と気流に配慮し、作業者に悪影響がないように
  - ・空調機器からの送風が、作業者の顔や目に負担をかけないように
  - ・適度な室内温度、湿度の設定、調整

#### VDT 作業時間をどうすれば?

作業時間のメリハリがアドバイスされている。

- ・一連続作業時間が 1 時間を越えないようにする
- ・連続作業と連続作業の間に、10~15 分の休止時間を設ける
- ・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

一連続作業の後に、パソコンから離れる作業 (資料整理、コピーなど) を組み入れることも有効。時計やタイマー機能が設定時間ごとに知らせてくれるソフトを使うと、作業にメリハリをつけやすくなる。

#### VDT 作業の行い方

##### 1) 目の疲れを予防するために

まず、モニターの明るさ調節、目との距離や角度など基本的な作業環境を整える。

- ・目とモニター画面の距離を、40~70cm 離す
- ・画面を見下ろして作業する (10~15 度) ように、モニターを設置する
- ・室内と明るさと、モニター画面の明るさ、作業面 (デスク) の明るさの調整をはかり、差があまりでないようにする
- ・モニター画面にグレア (照明や外光の映り込み) がはいらないようにする
- ・適切なモニター画面の明るさ (輝度) の調節  
(一般的オフィス作業であれば周囲の 100~150 カンデラに合わせ、最大値の 30~50% に下げる)

##### 2) 首・肩・腰のこりや痛みを予防するために

- ・ 適正な姿勢で VDT 作業する
- ・ 首をまげて、頭を前傾させない
- ・ 肩や腕に無理な力がはまらないようにする
- ・ 背中を曲げず、椅子の背もたれにつける
- ・ 椅子の高さを調整する
- ・ 椅子のクッションを適切な硬さにする
- ・ 足裏が地面にしっかり設置するように、必要ならばフットレストを使う

### VDT 作業に適切な姿勢

不自然な姿勢を続けていると、無理な負担が体にかかり、肩こり、腰痛、目の疲れをまねく

<目> ディスプレイ画面から 40~50cm 離す。視線は、少し画面を見下げるようにディスプレイを配置する。

<首> 前傾しないようにする。肩も力を抜いて、丸くならないように。

<腰> 椅子の背もたれに体重をかけられるように調節し、安定感をもたせる。

<脚> 安定して足裏が地面につくように調節。脚を組むと、血行不良や姿勢のバランスがくずれる要因になる。

\*適切な作業姿勢をとるために、机・椅子は高さ調整のできるものを使用することが必要



図 8 快適な視環境作りの例

[http://www.cranenet.or.jp/susume/susume09\\_10.html](http://www.cranenet.or.jp/susume/susume09_10.html) (日本クレーン協会)

\*デスクワークはデスクトップパソコンを使用することが大切。ノート型は姿勢が前かがみになってしまう。生徒がタブレット端末を使用することも増えているが、同じような注意をしていくことが必要である。