

パソコン(PC)やスマホ長時間使っていませんか？

私達の生活は、PCやスマートフォン等様々な情報機器に囲まれています。さらに、コロナ禍でPC等の使用が増えたという方もいらっしゃるのではないでしょうか。これらの機器を長時間使うことによって、目の疲れや肩こり、イライラ感等の健康被害を起こすことがあり、使用時間と比例して増加する傾向にあります。

今の私達の生活にはなくてはならない情報機器ですので、健康を損なわないよう予防をしながら上手に利用しましょう。

こんな症状がある方はPC等の作業環境見直しを！

目 疲れる、ぼやける
痛い、乾く、充血する

頭 痛い、重い

腕・手 痛い、だるい、
しびれる、冷たい

肩・首・背中 痛い、重い

その他 翌日まで疲れが残る
夜中に目が覚める
胃腸の調子が良くない
意欲がわかないなど

腰・足 痛い、だるい
しびれる
こわばる、冷たい



「目」「肩」「腰」「首」が疲れやすい原因

近い距離でものを見続けると、目の周囲にある筋肉が緊張し疲れを感じます。PC作業中はモニターを凝視するため、さらに筋肉の緊張が続き眼精疲労、まばたきの回数が減ることによるドライアイ症状、がでる人もいます。また、同じ姿勢を長時間キープすると筋肉が固まって代謝が悪くなったり、血行不良により目や肩・腰・首が疲れやすくなります。

予防と解消のポイント

●正しい姿勢で作業



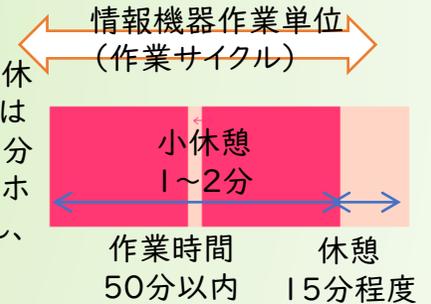
目、肩、首、腰、腕などに負担をかけないことを心掛けましょう。
背もたれに背をつける、足の裏が床につくなどに注意して姿勢を正しましょう。

●心身のリラックス

休憩時間に身体を休める事に加え、遠くをながめ眼精疲労を予防したり、軽い運動をしてリフレッシュしましょう。

●適切な作業時間

1時間以上の作業は控え、こまめに休憩をとりましょう。(50分程度に1度は15分ほどの休憩をとる、中休みも2分ほどとりましょう)休憩の際にはスマホ等を見るのではなく、目を閉じたりし、目を休めましょう。
時には情報機器を使わない作業も。



PC等の作業で起こる目の疲れや肩、首、腰のコリや痛みは、作業効率を低下させ、心身の健康を損なう場合があります。健康的で快適な環境が整えば、作業効率のアップも期待できます。

適度な休憩とストレッチを作業サイクルに組み込んではいかがでしょうか。

情報機器作業による疲労を解消する体操

職場での作業だけでなく自宅等でも、体操・ストレッチ・軽い運動等を行い、作業による疲労を予防しましょう。

○背伸び

両手を上げ、胸とあごを突き出すようにそらします。
筋肉が張ったら一気に力を抜きます。



○肩あげ

リラックスした姿勢から両肩をあげ、一気に下へ落とします。
10回程度繰り返しましょう。



○首まわし

首すじを伸ばしながら大きくゆっくりと首をまわす。



○首たおし

首をゆっくりと左側へ倒し、右の首筋を伸ばす。反対側も同様に行う。
前後にも、ストレッチするように首をゆっくり倒す。



○胸そり・前屈

両手を伸ばし胸を張るようにゆっくり体を後ろにそらします。



首、腕、背中を抜いて上体を前に倒します。

○腕ふり

両手、両腕の力を抜いて振りましょう。



自宅等でテレワークを行う際の作業環境の整備について

厚生労働省HP:事務所衛生基準規則と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を参考した自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備のポイントのまとめより抜粋

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html

窓

- ・空気の入れ換えを行うこと（窓の開閉や換気設備の活用）
- ・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こと（参考:事務所則第3条、情報機器作業ガイドライン）



照明

- ・作業に支障がない十分な明るさにすること（参考:事務所則第10条、情報機器作業ガイドライン）机上は照度300ルクス以上とする



机、椅子、PC

- ・目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウスなどを適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行うこと（参考:情報機器作業ガイドライン）

【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

【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

【PC】

- ・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
- (※) ディスプレイ画面の明るさ、書類及びキーボード面における明るさと周辺の明るさの差はなるべく小さくすること

