

# VDT 作業による健康障害の予防！！

## VDT 作業って??

→VDT(Visual Display Terminalの略)とは、コンピューターシステムの表示機器のことで、パソコンの画面などを言います。つまり、VDT 作業とは、画面を見ながら手を動かす作業のことで、パソコンを使用してお仕事をしている人はまさしくVDT 作業をしている。ということになります。



## VDT 作業による健康障害って??

→VDT 作業による健康障害は、眼・首・肩・腰などに疲労が蓄積し、慢性的な痛みを伴ったりすることです。精神的な症状が生じることもあると言われています。OA 環境の急速な進展に伴いVDT 作業による健康障害は増加してきており、厚生労働省により2002年「VDT 作業における労働衛生管理のためのガイドライン」が提示されました。

## 健康障害と予防法は??



### ①眼の疲れ

→目がチカチカする。視力が低下するなどの症状が起きます。

これは VDT 作業による眼

の疲労が原因であり、予防法は目に疲労を溜めないようにすることです。眼が疲れる原因は見え方の調整をするピント調節・明るさの調整をする露出調節など「見る」機構をフル稼働させたためです。つまりこれらの負担を軽くしてあげると疲労も軽減されます。

\* **ピント調節**→画面・書類・キーボードの距離を眼の位置から等距離に設置するようにしましょう！

\* **露出調節**→パソコン画面の明るさとオフィスの明るさを同じくらいに調整しましょう！

### ②首・肩・腰などの筋肉の疲労

→キーボードを打つ際に前腕(腕の前の部分)が浮いた状態になっていることが原因です。この姿勢により上腕が前腕の重力の全てを長時間支えていることになります。その結果、首・肩・腕の筋肉が収縮し続け、血行不良となり、筋肉の疲労を生じます。特に前屈姿勢やねじり姿勢は知らず知らずに疲労の蓄積を増強させてしまいます。足を組むことや画面に視線が近付いているなど知らず知らずに疲労を溜め込んでいませんか？オフィスでパソコンを打つ姿勢を改善することが疲労の緩和につながります。下の図を参考にしてみましょう！

## 予防のポイント??

→連続した作業を続けると、どんなに環境を良くしていても疲労が溜まってしまいます。作業の間の休憩を忘れないようにしましょう！

- \* 連続作業は1時間を越えないように心掛ける
- \* 連続作業中1, 2回の小休憩をはさむ
- \* 連続作業と連続作業の間に10~15分の休憩
- \* 作業前・中・後での筋肉リリース体操

