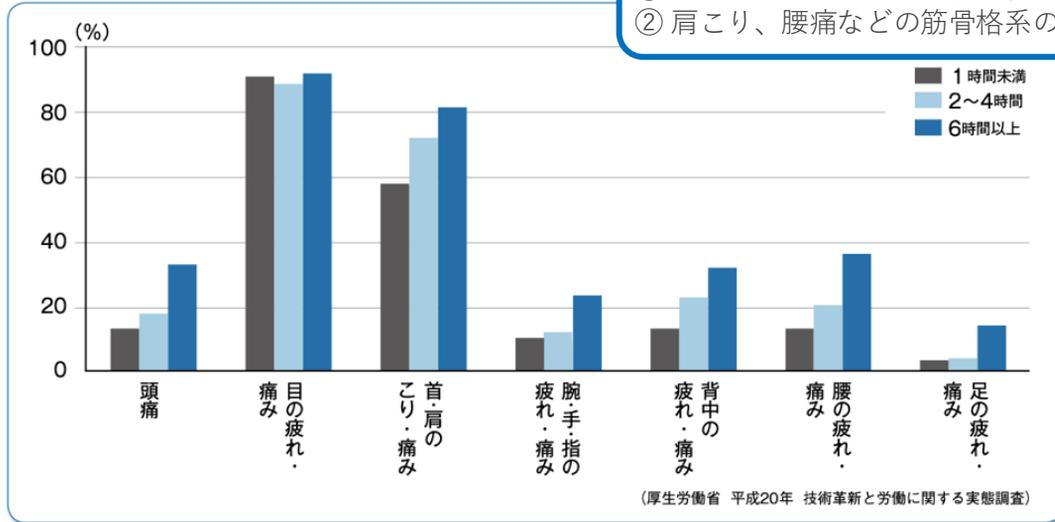




今回は、「長時間の情報機器（パソコン、タブレットなど）作業における健康管理」についてです。

<作業時間別の情報機器作業関連症状の有症状率>



長時間の情報機器作業で生じやすい健康影響

- ① 眼の疲れやドライアイ、近視などの眼の症状
- ② 肩こり、腰痛などの筋骨格系の症状

眼の症状

画面を長時間注視することで、

- ・ピントを合わせるための筋肉
 - ・眼球を動かすための筋肉が緊張状態になります。
- いわば、**眼そのものが肩こり**に！！

→ これが「**眼精疲労**」です。



パソコンなどの使用時間が長く、近くを注視する時間が長いと、眼の自体の形が変わり（眼軸長が伸びる）、**近視が進む**傾向があります。近視は視野欠損となる**緑内障**との関連も示唆されています。

Tatemichi M et al. J Epidemiol Community Health 58: 1021-1027



まばたきの回数は平常時は平均 20回 /分ですが、情報機器作業中は平均 7回 /分に減少します。→ 「**ドライアイ**」の原因となります。

① 長時間の注視作業を避ける

→ 連続1時間以上は避け、小休止を挟む
20分毎に20秒の20feet(≒ 6m)先を見る
(「3つの20」と呼ばれる有名な対策です)

② まばたきを意識的に行う

③ 適切な度数のメガネ（コンタクト）を使用する
(「過矯正・見えすぎ・老眼放置」は眼精疲労につながります)

筋骨格系の症状



肩こり → 「**肩甲骨周囲、上腕のストレッチ**」、
「**小休止をとること**」は
効果を期待できます。²⁾³⁾



腰痛 → 「**これだけ体操**（ぜひ検索を！）」、
「**ピラティス**（合計20時間）」は
発症予防、症状改善を期待できます。
発症にはストレスの影響も報告されており、
ストレス軽減や「**マインドフルネス**」も効果的です。^{3) 4) 5)}



1) Honda N, Naka no, & Tatemichi M 2019 Sci Rep
2) Gross A, et al: Exercise for mechanical neck disorders. Cochrane Database Syst Rev, 1.CD004250, 2015
3) Hoe VCW, et al: Ergonomic interventions for preventing work-related musculoskeletal disorders of the upper limb and neck among office workers. Cochrane Database Syst Rev, 2018(10):CD008570, 2018
4) Yamato TP, et al: Pilates for low back pain. Cochrane Database Syst Rev, 2015(7):CD010265, 2015
5) Cherkin DC, et al: Two-year follow up of a randomized clinical trial of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care for chronic low back pain. JAMA, 317(6):642-644, 2017

正しい作業姿勢

部屋の照明は明るすぎず暗すぎないように調整する

40cm以上離す

画面は水平線より下に設置する

ディスプレイの明るさは室内の明るさと同じくらいに調整する

90度以上

机の高さ 65~70cm

足裏全体が床に接すること
足が床につかないときは、足置き用の台を用意する

意識的にまばたきをする

アゴを引く

キーボードに自然に手が届く距離

腕は、机がイスの肘掛けで支える

イスの背もたれにお尻がつくように深く腰掛ける

イスの高さを調整できるもの

✗

✗

職場でできるストレッチ

これだけ体操（とてもおすすめ！）

1~2回

どうやるの？

息を吐きながら、3秒間骨盤を押し込むだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう（骨盤のすぐ上）とももの付け根を同時にストレッチします。

肩甲骨を寄せると

胸を開く

あごは上げない

痛気持ちいいくらいがちょうど

このときは中止！

手はお尻に当て、1~2回押し込む

骨盤を前へ入れるイメージ

腰に親指をかけて腰だけを反らすのはNGです！（特に反り腰姿勢の方は注意）

後ろにずれた髄核を、腰を反らして元の位置に戻すイメージ

L4

L5

足は肩幅より少し広めで平行に開く

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

© All rights reserved, Ko Matsudaira