

松本会計通信

2008年3月14日(金)

〒330-0061 埼玉県さいたま市浦和区常盤9-17-1

松本税理士事務所 TEL 048-825-5531 FAX 048-832-4584
Email matsumoto-y@tkcnf.or.jp

パソコン等作業者の健康管理

目が疲れる、だるい、肩が凝る・・・

IT化の進展で、ディスプレイ、キーボード等のVDT (Visual Display Terminals) 機器を使用し、データ入力・検索・照会・文章・画像の作成・編集、プログラミング・監視等様々なVDT作業に従事する人は増加の一途を辿っています。

厚生労働省の調査では、パソコン等の作業を長時間行なう者は、目の疲れや痛み、肩凝り、腕や背中がだるい等を感じている人が多いという結果が出ています。特に目は開いたまま画面を注視するので乾燥を招きやすく、ドライアイの原因ともなっています。

職場の理想的作業環境

企業は作業者の心身の負担を軽減し、支障なく作業が行なえるよう配慮する必要があります。(以下厚生労働省のガイドラインより抜粋)

- 室温 17℃～28℃
 - 湿度 40%～70%
 - 照明 画面上 500ルクス以下、キーボード面 300ルクス以上
 - 椅子 背もたれが自動調整でき、肘掛があり、机の高さは65cm～70cm
- 又、一定時間ごとに、ある程度の休憩時間を設けることも必要でしょう。

自分で行なうリフレッシュ方法

職場の作業環境の全てを整えるのはなかなか難しいと思われませんが、各人でもまばたきをする・休憩時間に目の周囲を保湿する・目の体操をする・必要に応じて目薬をさす等疲労を軽減する有効な手段でしょう。

目と画面の間は40cm以上離し、視線はやや下向きに、肘の角度は90度以上に保ち深く腰掛けましょう。

又、出来ればブラインドタッチであれば、画面・キーボード・原稿等を交互にピント合わせする必要がないので、目の疲労も軽減されるでしょう。

休憩時にはストレッチをしたり、窓の外を眺める等、ちょっとした工夫でリフレッシュをして疲れを軽くしたいものです。



モニター画面は
視線より少し低
くして、目の露出
面積を少なくし
ましょう。