

情報機器作業がもたらす健康障害

「情報機器作業」とは、パソコンやタブレット、スマートフォンなどの情報機器を使用して行う作業のことをいいます。データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正、プログラミングなどの作業を長時間行うことによって体にさまざまな不調が起こります。

オンライン授業やスマホ使用で眼の疲労や体の不調、感じていませんか？

さまざまな症状

★目の症状

目の乾き（ドライアイ）、目の痛み、充血、視力の低下、目のかすみ、ぼやけて見える、目が重い、目が疲れる、まぶしい、涙がしょっちゅう出るなど

★体の症状

頭痛、吐き気、首や肩のこり、腰のだるさ、腰痛、背中の痛み、腕の痛みや手のしびれなど

★心の症状

イライラ感、不安感、抑うつ状態、食欲不振、睡眠障害など

気になる症状があったら早めに医師の診察を受けましょう。
特に目の痛みや背中の痛みなどは、別の病気がひそんでいる
ケースもあるからです。



予防のために

- ★室内は、明暗の差が少なく、まぶしさを感ぜない照明にしましょう。
- ★連続作業時間が1時間を超えないようにしましょう。
- ★1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう。
- ★ときどき適度に身体を動かして、緊張をほぐしましょう。
- ★メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
- ★椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分にのたて、足裏全体が床に接した姿勢で作業しましょう。
- ★ディスプレイは眼の高さと同じか、やや下になるようにし、40cm以上の視距離を確保しましょう。また、ディスプレイに表示する文字の大きさは、小さすぎないように配慮し、文字の高さがおおむね3mm以上とするのが望ましいでしょう。



< 参考 >

厚生労働省 HP 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について

<https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>