

情報機器作業による健康障害 ～テレワークに潜む危険～

現在コロナ禍の中、テレワークを取り入れる企業が増加しています。テレワークは、出社する人数を制限し、通勤時や社内での密を防ぐことを目的としたコロナ対策であり、コロナが収束した後も、継続する企業は多いと考えられます。テレワークではパソコン作業が中心です。パソコンなどの情報機器を長時間使用することにより、心身に健康障害が生じる場合があります。

情報機器作業により、主に下記の健康障害が現れます

- 体** 首・肩の凝りや腰・背中の痛み（ひどい場合には頭痛・吐き気）
- 目** ドライアイや視力の低下
- 心** 体の不調によるストレス等

自分の意識と作業環境の改善で、これらの健康障害は予防できます。椅子や机は高さの調節できるものを使用し、ディスプレイと40cm以上の視距離を確保します。作業場所は暗すぎず明るすぎないよう調節し、太陽光がディスプレイに直接入射する場合は、カーテン等を使用します。また、作業中はこまめに休憩を取るよう心がけましょう（目安：作業1時間ごとに10～15分程度の休憩）。体を休めるためにストレッチをして、筋肉の凝りをほぐします。また目薬を注したり、遠くの景色を眺めたりして目を休めます。腰痛に対しては、日頃から腹筋や背筋、お尻の筋肉を鍛えておくことが効果的です。

このように、作業環境の改善と適切な休憩の両方を取り入れることで、体への負担を軽減することができ、ストレスの軽減にもつながります。心身ともに健康な状態で作業することで、集中してテレワークに打ち込むことができるでしょう。

お問合せ 聖隷健康診断センター 作業環境測定室
TEL:053-475-1229

作業環境測定室 本山 賀偉

季節のワンポイントアドバイス

就寝前の。スマートフォンにご注意！

秋の夜長、パソコンやスマートフォンで、SNSや動画を見たり、ゲームをしたりという方も多いのではないのでしょうか。

パソコンやスマートフォンの画面のLEDバックライトからはブルーライトという光が出ています。網膜が強いブルーライトの刺激を受けると、脳は「朝だ」と判断し、睡眠を促すホルモン「メラトニン」を抑制して寝つきが悪い、眠りが浅いなど睡眠へ悪影響を及ぼすと言われています。画面を間近で見るスマートフォンは特に注意が必要です。



▶対策

- 寝る2～3時間前は使用を避ける

▶どうしても使用する場合は…

- ブルーライトカットのめがねを使用する
- ブルーライトカットのシートを画面に貼る
- スマートフォン本体の設定で夜間はナイトモードにする

良質な睡眠をとり体調を万全にして、快適な秋を満喫しましょう

産業保健推進課は、働く方々の健康のサポートを行っています。健康講演などで、心身の健康増進について更に詳しくお伝えすることも可能です。

オンラインや動画での講演も実施しています。講演等のお問い合わせにつきましては下記までお願いいたします。

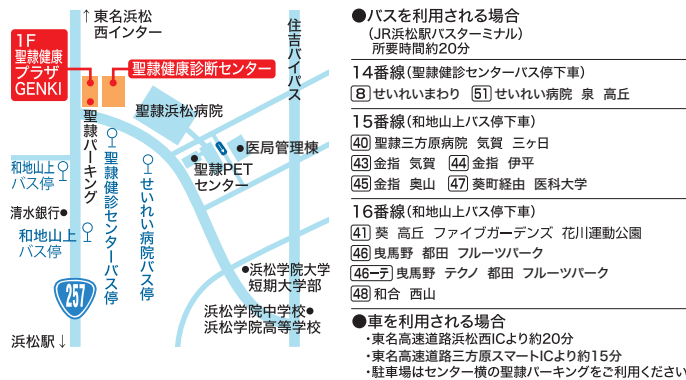
お問合せ 事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課
☎ 053-473-5529

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 保健師 田中 美香

聖隷健康診断センター

予約センターフリーコール
0120-938-375

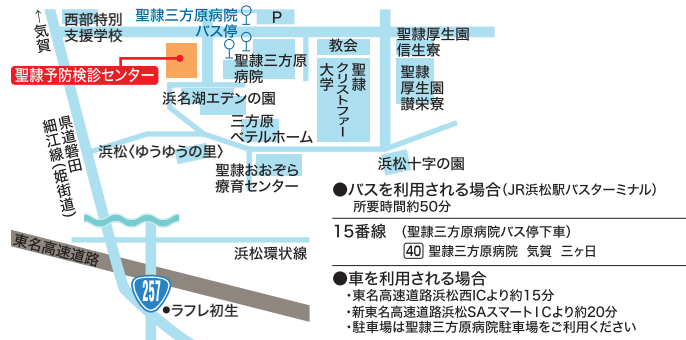
〒430-0906
浜松市中区住吉2-35-8
FAX.053-474-2505



聖隷予防検診センター

予約センターフリーコール
0120-938-375

〒433-8558
浜松市北区三方原町3453-1
FAX.053-438-2948



聖隷健康サポートセンター Shizuoka

予約センターフリーコール
0120-283-170

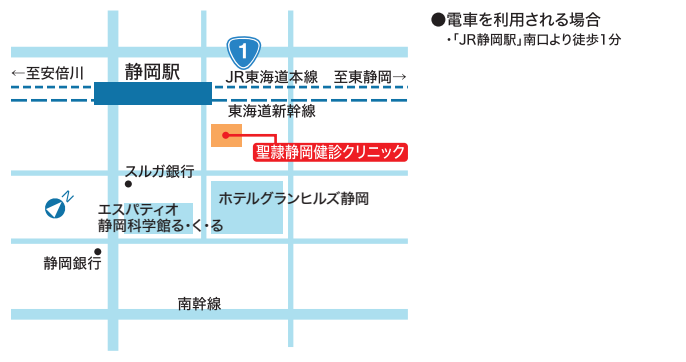
〒422-8006
静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー 東静岡
FAX.054-280-6252



聖隷静岡健診クリニック

予約センターフリーコール
0120-283-170

〒420-0851
静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5F～7F
FAX.054-280-6252



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
地域・企業健診センター
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
聖隷静岡健診クリニック

ホームページ <https://www.seirei.or.jp/hoken/>
2021年 秋号 VOL.79 2021年10月1日発行 発行人・保健事業部 福田崇典



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

みなさまに愛される保健機関をめざして

すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル]

2022年4月より 新健診システムが稼働します

vol.79
2021年 秋号



こちらの写真は、浜松学芸中学校・高等学校の生徒さんの作品です。

▶生徒さんのことは… 浜名湖の夕日は、海なのに山に太陽が沈むような不思議な感覚でした。撮影で訪れたこの場所は、気がついたら日が沈む時間になっていました。小さい頃に戻ったようにはしゃいで、すっかりびしょ濡れになってしまいました。