

健康一口メモ

～VDT 症候群について～

あなたのその症状、ご注意を！

2020年3月号

令和元年7月、厚生労働省より平成14年に作成された「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」が廃止され、新たに「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」が策定されました。情報機器はここ数年で目まぐるしい変化をとげ、職場でのパソコン利用は当たり前になり、最近では家庭でのタブレット・スマートフォン利用も浸透してきており、1日中画面をみる生活となっています。それに伴う健康障害を予防し、対処するために普段の情報機器との付き合い方について見直してみましょう。

1. 情報機器（VDT）作業とは？

情報機器を用いた事務所作業のことをいい、情報機器とは

①デスクトップ型パソコン ②ノート型パソコン ③タブレット ④スマートフォン
等です。



みなさんは1日どのくらいこれらの画面を使用していますか？

2. VDT 症候群はどんな症状？

これらの情報機器（VDT）を使用した作業を長時間続けたことにより、眼や体、心に生じる症状を VDT 症候群といいます。時間だけでなく、作業の性質によっても症状が生じやすくなります。例えば、自分の判断で中断が難しかったり、考えながら行う作業の場合は負担も大きくなります。



主に3つの部位に症状があらわれやすいですが、この3つの症状は関連性が深く、1つの症状が他の症状をまねいたり、悪化させたりすることが多くなっています。症状が長く続き、日常生活にも支障をきたしている場合は医療機関を受診すること、情報機器との付き合い方を考えることが必要です。

3. 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

情報機器作業をする働く人たちの健康管理のために、職場での適切な作業時間等の管理方法について厚生労働省ではガイドラインを作成しています。個人はもちろん、会社はこれをもとに情報機器作業に従事する人の健康管理を行うことが望ましいとされています。

作業環境管理……作業に適した環境を整えましょう



- ・室内の照明は明暗の差が著しくないようにしましょう。
- ・グレア（きらきらした不快なまぶしさ）を防止するため、日光や照明がモニターに映らないようにしましょう。ブラインドや間接照明も効果的です。
- ・机上の照度は300ルクス以上が目安です。ディスプレイは500ルクス以上で差がなるべく少ない方がよいです。

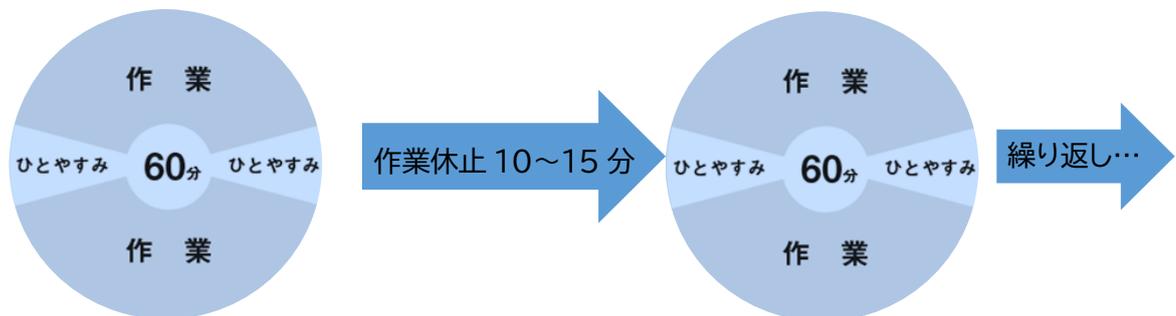
（労働安全衛生規則で半年に1回の照度測定が定められています。）

- ・作業の目的にあった情報機器、椅子、机を使用しましょう。

作業管理……疲れのない方法で作業しましょう

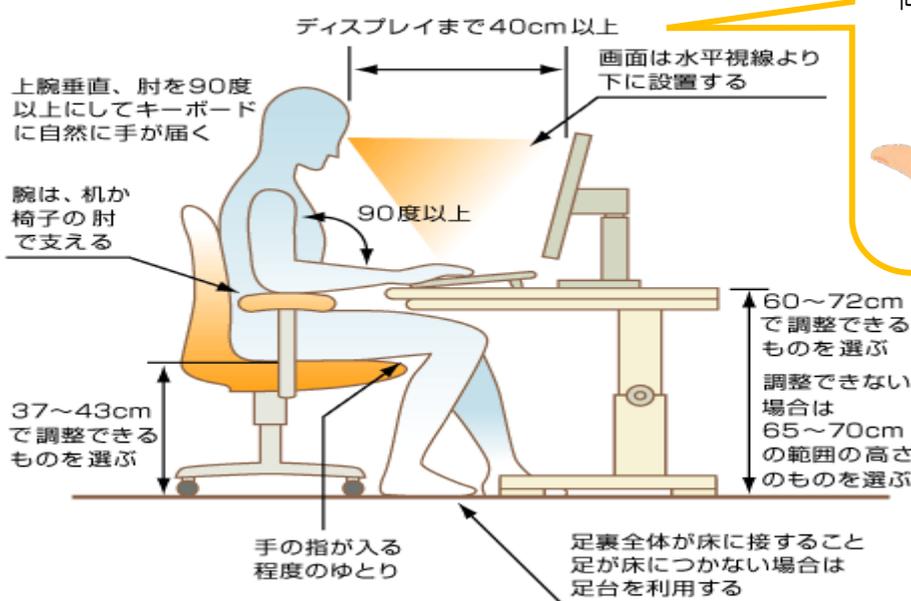
作業時間

- ・1日の作業時間が長すぎないようにしましょう。
- ・連続作業時間は1時間を超えないようにしましょう。
1時間以内で1サイクルとし、サイクルの間は10～15分の作業休止、サイクルの間にも1, 2回の小休止をとりましょう。
- ・事業者は作業者に応じた業務量にすることも大切です。



作業姿勢

一度ご自身の作業姿勢を見直してみましょう。



※画像引用：富士通株式会社

健康管理…情報機器による健康障害を予防しましょう

❁健康診断

事業者は、次に該当する作業員に対し、情報機器作業に係る健康診断を行ってください。

- 1日に4時間以上情報機器作業を行う者であって次のいずれか
 - ①常時ディスプレイを注視、または入力装置を操作
 - ②疲れたときに適宜休憩や作業姿勢の変更が困難
- 上の2つの作業が1日に4時間未満だが、眼や肩の痛みなどの症状がある人
- 作業時間に関係なく、考えながら文書を作成したり、企画・立案を行う業務、経理、庶務業務などの業務を行っていて、眼や肩の痛みなどの症状がある人

健診内容：業務歴、既往歴、自覚症状の調査

眼に関する調査（遠近視力、屈折検査、眼位、調節機能等）

首や肩、手指に関する検査（上肢の運動機能、圧痛点等の検査）など

時期：情報機器作業への配置前と、その後1年以内ごとに毎年。

❁職場体操

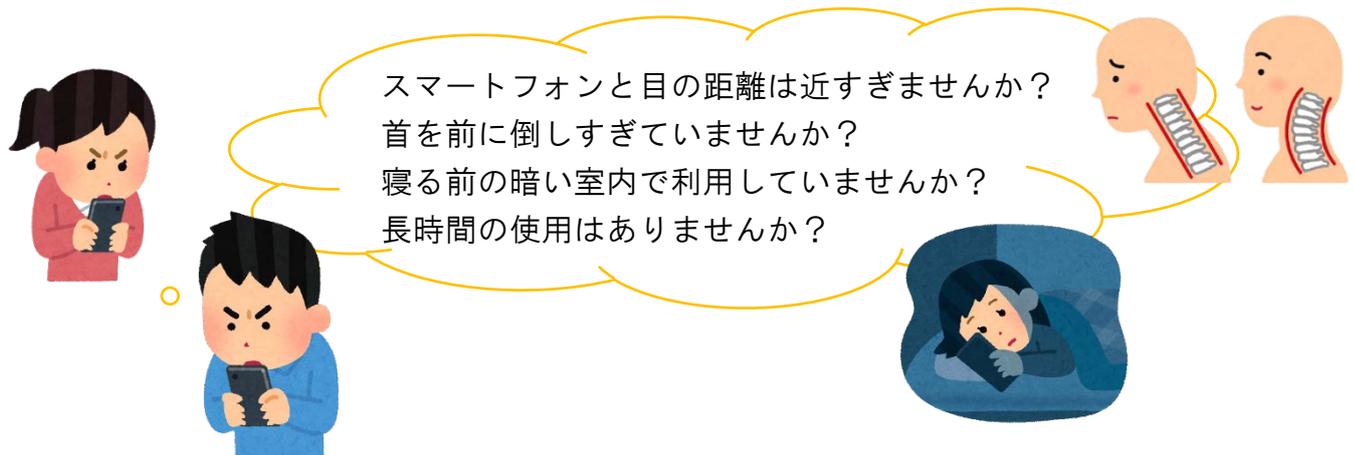
- 体操、ストレッチ、リラクゼーション、軽い運動等を行いましょう。
- 小休止や作業休止中のストレッチは、肩の疲れを防ぎます。
- 短時間でも目を閉じて眼を休ませましよう。まばたきも意識的に行いましょう。





補足・・・

ガイドラインには記載されていませんが、ご家庭でのテレビ視聴、スマートフォンやタブレット使用も同様に影響を与えています。作業環境と作業姿勢を見直してみましょう。



厚生労働省「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」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02.html

厚生労働省中央労働災害防止協会「こころの健康気づきのヒント」

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-9.pdf>