

## 衛生委員会報告

### VDT 作業について

資料 相模原事業所 草野

### VDT 作業とは

VDT 作業とは、ディスプレイ・キーボードなどにより構成されるVDT (Visual Display Terminals)機器を使用して、データの入力・検索・照合などや、文章・画像などの作成・編集・修正など、プログラミング、監視などを行う作業のことを言います。一般的には、パソコンやタブレット・スマートフォンなどを使用した作業がこれに該当します。

近年、マイクロエレクトロニクスや情報処理を中心とした技術革新により、IT (情報技術)化が急速に進められており、VDT (Visual Display Terminals) が広く職場に導入されてきました。それに伴い、誰もが職場においてVDT作業を行うようになり、VDT機器を使用する人が急速に増大しています。特に事務職などでは長時間 VDT 作業を行わなければならない場合が多い為、それで起こる健康障害に対して、会社としては予防対策や職員の健康管理に注意する必要があります。

### VDT 作業で起こる健康障害とは

VDT 作業を長時間続けることにより、目や体、心に支障をきたすことがあります。VDT 作業自体は作業環境を整えて正しく行えば、健康障害を起こすものではありません。長時間の連続作業や好ましくない作業環境 (作業空間、機器配置等) が健康障害を起こす原因になります。この健康障害を VDT 症候群、または IT 眼症やテクノストレス眼症とも言います。主な症状としては、下記があげられます。

- ・長時間ディスプレイを見続けることにより、目を酷使する為に起こる目の障害。

目の症状…目の疲れ、目の痛み、ドライアイ、充血、目のかすみ、視力低下など

- ・長時間ディスプレイを見続けながらキーボードやマウスなどを操作し続けることにより、同じ姿勢を続ける為に起こる首、肩、腰の障害。

体の症状…首、肩、腰のこりや痛み、背中の痛みや手指のしびれなど

- ・VDT 作業に関する知識や慣れ不足などでの操作への不安や抵抗、長時間ディスプレイにのみ向かい合わなければならないなどのストレスにより起こる精神障害。

心の症状…イライラ、食欲減退、不安感、抑うつ症状など

出た症状を放置して作業を続けると、症状がどんどん悪化してしまいます。もし、上記の諸症状が出た場合には、無理に VDT 作業を続けずに休憩や休養をとり、そして必要があれば

病院やカウンセラーへの受診、相談などを行いましょう。目薬やマッサージなどはあくまで軽度の症状を緩和するものであり、症状の根本的な治療になっている訳ではありません。

### VDT 症候群を予防するには

VDT 症候群の予防には、大きく分けて 3 つの項目があります。一つ目は、作業環境の整備です。作業環境の整備は、作業者の疲労などを軽減し、作業者が支障なく作業を行うことができるように、照明、採光、グレアの防止、騒音の低減措置などの条件を整えることです。また、VDT 機器の設置環境や、机や椅子などの周辺環境の調整も必要です。

- ・照明…ディスプレイ画面に映らないようにするか、低輝度照明にしましょう。
- ・採光…ブラインドやカーテンで直射日光が入らないようにし、暗すぎないように。
- ・グレアの防止…ディスプレイの照度は 500 ルクス以下にし、書類やキーボードの上は 300 ルクス以上にします。反射防止型やフィルター付きのディスプレイにし、ディスプレイ画面の明るさ、書類及びキーボード面における明るさと周辺の明るさの差がなるべく小さくなるようにしましょう。
- ・騒音の低減…プリンターやパソコンのファンなどの音が煩くならないように。
- ・ディスプレイ…見やすい大きさのものを、目より高くない位置で設置しましょう。
- ・机、椅子…共に高さ調整出来る物、椅子はキャスター付きで可動出来る物がよいです。ディスプレイ画面の上端が、水平視線よりも約 10° 下になるように机と椅子の高さを調整します。また、眼と画面との距離は 40~60cm 位が適当です。椅子には深く腰掛けて、背もたれに背をつけて椅子を机に寄せます。その時に、足の裏が床についていることも大切です。キーボードの手前に 8cm 以上のスペースを確保し、キーボードの操作時に両手をそのスペースに置くようにします。
- ・空調…室内が暑すぎず、寒すぎず、適度な室温と湿度になるように調整しましょう。場所によって温湿度のムラが出来ないようにし、時々換気するようにしましょう。

二つ目は、作業時間の構成です。作業の継続は 60 分以内とし、60 分を経過した時点で 10~15 分の休止時間をとりましょう。ときどき適度に身体を動かして、身体の緊張をほぐし、同じ姿勢をとり続けないように注意しましょう。

三つ目は、健康の管理です。作業者は上記に留意し、自己の健康管理に努めましょう。会社は定期的な健康診断を実施し、必要があれば健康相談を行い作業者の健康管理をするとともに、職場環境の整備やガイドラインの周知などを行いましょう。

### 最後に

VDT 作業に伴う訴えの多くは、一種の疲労症状と言えます。

近年、職場の OA 化だけでなく、学校や家庭にもインターネットが急速に普及しています。触れる機会の多いものだからこそ、しっかり疲労を防止しながら楽しく、効率よく VDT 作業を進められるようにしましょう。