

# VDT 作業による健康障害について説明することができますか？

VDT 作業とは、ブラウン管や液晶などのディスプレイを見ながらキーボードやマウス操作をする作業で、具体的にはパソコン等の OA 機器を操作する作業を指す。近年の実態調査でも VDT 作業者の年齢幅が拡大し、中高年の管理職まで含めて殆どの人が種々の目的で VDT 機器を使用するに到っている。さらには、インターネット、E メール等の通信メディアとしても、また仕事以外にもゲームなど娯楽にも使用される機会が増え、身近なものになってきているというよりも、携帯電話と並ぶ現代の生活必需品といった方がよいくらいに普及している。

VDT 作業は十分な作業や健康管理のもとでは健康障害を起こすことはない。しかし長時間の VDT 作業や好ましくない作業環境での VDT 作業では、疲労の蓄積を招き、健康障害が発生する可能性が大きい。VDT 作業者の間で目が疲れる等の自覚症状が多発することは諸外国でも問題になり、発生要因の解明と対策の研究が進められている。

目に関する症状（目の疲れなど）、首・肩・腕の症状など（痛み、疲労など）、精神的症状（疲労、イライラ感、不眠など）に分けられる。これらの自覚症状の頻度や強さは、ディスプレイの性状など VDT 機器そのもの、照明や空調条件などの環境的要因、さらには作業時間、年齢、性別、モチベーションなどの個体的、個人的要因も関係している。従ってこれらのことを考慮した対策が必要である。

## <環境対策>

画面はガラスでできており、外光の反射を受けやすく、文字や記号が見えにくくさせている。ブラインドやカーテンで採光を調節したり、間接照明にするなどの対策が重要である。

## <作業管理対策>

- 1 CRT ディスプレイでも液晶画面でも文字と背景との輝度対比の調節が大事である。照度を上げすぎるとかえって文字が見えにくくなり、眼精疲労の原因となる。
- 2 VDT 作業は身体を拘束しての作業で、頸、肩、腕、腰など筋骨格系の疲労や痛みの原因になる。またディスプレイの高さが高すぎるとドライアイを起こしやすい。したがって、椅子の高さやディスプレイやキーボードの位置関係の調節が大事である。このポイントは、(a) 肘の高さと机の高さを合わせること、(b) ディスプレイの高さを目の高さより低くすることの二点である。椅子は安定して、容易に移動が可能で、高さの調節ができるものが必要である。機器に対しては真正面を向く、正対の姿勢が大事である。とりわけノートパソコンでは、目を近づけすぎて、キーボードとの距離が短くなり、操作しにくく、姿勢を崩さない注意が必要である。
- 3 作業時間と休止時間のとり方が重要である。一連続作業は一時間を越えないようにし、

次の連続作業時間まで10～15分の休止をはさむこと。個人差もあるが、精神的負担をかけないようにするには、一連続作業の間は通常1から2回程度の気分転換のための小休止をすることが有効である。

- 4 マウス操作はキーボードの外側であるため、肘関節、手関節が不自然な姿勢となり、負荷がかかり、またクリックのため人差し指への負荷が大きくなっているため、よい姿勢の維持に留意する。

厚生労働省の指針では、VDT作業に従事する人に対して、(a)配置前健康診断、(b)定期健康診断、(c)健康診断の事後措置に分けて管理事項が定められている。定期健康診断については、(1)業務歴の調査、(2)自覚症状の有無、(3)眼科学的検査(視力矯正が適正かどうか、コンタクトレンズの正しい使用のしかたなど)、(4)筋骨格系に関する検査が指定されている。

より健康的な生活を送るためには定期的な健康診断による健康状態のチェックが必要である。また毎日の健康管理(快食・快眠・快便と規則正しい生活、十分な休養・睡眠・適度な運動の習慣、ストレス解消とリフレッシュ)が大事である。

以上述べたような点に注意し、作業環境や作業条件について改善したが、疲労などの自覚症状が取れない場合には産業医などに気軽に相談することが重要である。

VDT作業とは、ブラウン管や液晶などのディスプレイを見ながら、キーボードやマウス操作をする作業で目に関する症状(目の疲れなど)、首・肩・腕の症状など(痛み、疲労など)、精神的症状(疲労、イライラ感、不眠など)等の障害がでる可能性がある。