



保健センターだより

「VDT作業と健康」

保健センター嘱託医 高島 豊

Visual Display Terminal(VDT)作業とは、パーソナルコンピュータなどの端末機器のモニター画面を見つめながら、キーボードを用いて文書作成、データインプット、プログラミングなどの入力を行う作業のことをいいます。周知の通り、この約20年間の間に情報通信技術(IT)は全世界的に著しい発展を

みました。今や職域だけでなく、各家庭にも広く普及しているパソコンは、多くの人々にとって日常生活上欠くことのできない必需品のひとつとなっている感すらします。さらに21世紀は「革命の旗印の下に、各種の端末機器利用が一層加速化することが予想されます。このようにパソコン類を用いたVDT作業が日本人の日常生活に深く浸透するとともにクロースアップされてきたのが、VDT作業にもなう健康問題です。今現在、VDT作業が原因で発生する健康障害として、

(1)眼精疲労と称される一般的な眼の疲れ、ドライアイ、一過性の屈折障害などの眼科的障害

(2)肩こり、首のこり、腕痛、手首痛などの整形外科的障害の2者が代表選手として挙げられています。

これらはいずれも、VDT作業のいわばハード面が直接的な原因となつて生み出されてくる病態です。眼症状の予防に当たっては、作業の姿勢、室内の照明の状況、作業時間の3つが重要なポイントとなります。眼の疲れのおよそ6割が、VDT作業にともない涙の蒸発量が多くなる

ことによりドライアイ状態が出現することによると考えられています。

したがって、涙の蒸発量をできるだけ少なくすることが肝要で、このためには、まず眼をあまり大きく見開かないようにするために、CRT画面を視線の高さよりもやや下方に位置させることが必要です。人間の眼は、頭を後ろに傾けて天井を見る姿勢では最も大きく開き涙の蒸発量も多くなる一方、うつむきかげんの本を読む姿勢では小さくなり、涙の蒸発量も少なくなり、読書がVDT作業に比べるとドライアイが進行しにくく眼が疲れにくいのはこのためです。次に、ドライアイの防止には瞬目(まばたき)の回数をできるだけ多くするようにすることが重要であることを申し上げておきます。一心不乱に画面作業を続けていきますと、どうしても瞬目の回数は少なくなり、この分涙の蒸発量が多くなりドライアイになりやすくなります。瞬目を意識的に多くすることはなかなか難しいですが、まずは頻りに休憩をとることが必要といえましよう。

労働省の勧告では、「VDT作業」

時間につき10-15分程度の休憩をとらねばならないとなっています。この休憩時間中は眼を休めるために、できるだけ遠方の風景をボーッと眺めるなどの工夫を取り入れてください。この休憩時間中に読書をするなどというのは、眼の休息の観点からは望ましい休憩方法とはいえませんが、また室内があまり乾燥している場合には、加湿器を用いて室内の湿度を一定以上に保つなどの工夫も、ドライアイ防止のために必要であるといえます。

眼の疲れを防止する上では、この他に、モニター画面上に室内照明の光線や日光が直接入らないようにすることも肝要です。このためには、窓、室内灯の位置と端末機器の位置の相互関係が重要になってきます。屋外光が画面上に直接入り込むことを防止するためにはブラインドを上手に利用してください。さらにデータ入力作業などでは、読み取り用のデータを置く台と画面の位置をできるだけ近づけた方が、眼球の移動が少なくなり眼疲労の程度も少なくなります。

肩こり、首のこり、腕・手首症状

の予防のために必要とされることは、まず、椅子や机を適切な高さで調節し、無理のない作業姿勢を保つようにするということです。またキーボードの手前の机上には、手首を置けるだけのスペースを確保するようにしてください。

一般にVDT作業では、座りっぱなしで同じような姿勢を長時間とることにありますので、首、肩などの筋緊張や筋硬結をもたらしやすいため、作業時間以外ではできるだけ全身運動を行う機会を取り入れることが必要となります。いうまでもなく全身的な運動の習慣づけは、運動不足によるさまざまな生活習慣病の進展の防止にも効果的です。このことはぜひ励行するようにしてください。運動不足がもとで起きる健康障害は、VDT作業自体のハード面が原因となるものではなく、いわばVDT作業を行うような生活環境に併発する間接的な病態ということになります。この他に、VDT作業自体のソフト面における作業特性が基で発生する重要な病態として、テクノストレス症候群とよばれる精神的医学的な異常状態があります。テク

ノストレス症候群とは、コンピュータ作業などへの心理的または能力的不適応の結果として生まれるストレスにより起きるさまざまな精神的、肉体的不調と、これとは逆にコンピュータに過剰適応した結果として、連日超長時間にわたり端末機器の使用に没頭することにより、睡眠不足なども原因となり生み出される種々の肉体的不調や精神的変調、人格的歪みなどの症候を総称した名称です。このうち後者は、コンピュータ中毒ともよばれ、アルコール中毒と似たような病像であるといわれており、ちょっと恐ろしい現代病です。

これ以外にも今までに、VDT作業により暴露を受ける低周波電磁波とがんや妊娠出産の異常との関連性について、一部の研究で指摘され世情を騒がせたような時期がありました。が、一応現時点では、VDT作業がこれらの疾患にもたらすリスクについてはあまり心配する必要はないという結論に落ち着いています。皆さん方も、以上述べたような事柄を参考に、パソコン類とどうか上手にお付き合いしてください。

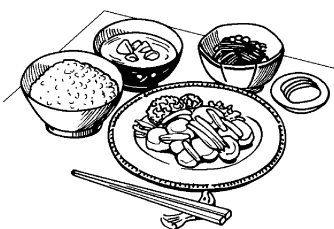
『あなたの未来は 今の食生活で決まる』

健康・食生活 HDS研究所
山本辰芳

今、日本は世界一の長寿国です。それには医学の進歩に加えて食生活の改善が大きく働いています。戦前日本人の平均寿命が50歳に満たない頃、欧米では60歳に達しようとしていました。当時、日本人の食生活パターンは糖質中心で、良質のたんぱく質や、脂質が極度に少なかったことから結核・肺炎などの感染症や、脳血管障害が死因の上位を占めていました。その後、食の洋風化が進み、肉・乳製品などをとるようになって栄養バランスが良くなり世界一の長寿国に押し上げたのです。(欧米ではその後、脂質の過剰摂取が進み、動脈硬化から心疾患の多発に繋がっています)

しかし、心配なのはこれからも世界一を続けられるかどうかです。先年、K大学の食生活調査をしました。が、結果は全く芳しくありません。

なかでも食事の不規則や、朝食の欠食、また、良質のたんぱく質と脂質を含む魚、大豆製品、そしてカルシウムの供給源の牛乳、そして生理機能の調節に必要な野菜の摂取不足は必ずや将来に禍根を残します。日本人が世界一だといっても、あくまで平均値であってあなたのことではありません。もしも、今あなたが健康



だとしても、体重が標準を10%を越えていたら、また、食生活が乱れているとしたら、いま直ぐ修正して下さい。以下は最近厚生省が発表した『成人に対する個人目標(例)』です。正しい食生活の実践に役立てて下さい。未来はあなたの方のものです。自らを損なうことのないよう折角の資質を大切にして下さい。

(H12・7・31)

『健康日本21』

成人に対する個人目標（例）

- 適正体重を維持する。
- 注）適正体重：BMI（Body Mass Index）は「体重kg÷（身長m）²」で求められ、BMI=22を標準とし、その±10%以内とする
- 1日あたりの脂肪エネルギー比率を20～25%にする。
- 1日あたりの食塩摂取量を10g未満にする。
- 1日あたりの野菜摂取量を350gにする。
- カルシウムに富む食品（牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜）の摂取量を牛乳・乳製品130g、豆類100g、緑黄色野菜120gにする。
- 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する。
- 朝食をとる。
- 1日最低1食、きちんとした食事を、2人以上で楽しく、30分以上かけてとる。
- 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする。
- 自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解する。
- 自分の食生活に問題があると思う場合は、改善に努める。

以上

健康記録カードの提出について

健康記録カードは、学生諸君の在学中の健康診断記録及び診療の際に参考にする重要な「カード」です。

健康記録カードは、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は下記の手続きを行ってください。

なお、未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は発行できません。

記

1. 提出場所 多摩キャンパス2号館2階 保健センター事務室
後樂園キャンパス1号館1階 保健センター理工学部分室

2. 提出に際しての注意

- ① 健康記録カードA面及びB面の必要事項をすべて記入すること。
- ② 健康記録カードA面の「尿・血圧検査」は、医療機関で証明を受けること。