



2022

8月の健康コラム

Vol.161

スマホやパソコン作業による健康影響

●情報機器があふれる現代社会

現代社会ではパソコンやスマートフォンなどの普及によってどこでも情報機器を使えるようになり、自宅でのテレワーク作業も増えてきました。情報機器は大変便利な一方、健康への影響も少なからずあるため、使い方には注意が必要です。

●VDT 症候群を知っていますか？

「VDT」とは Visual Display Terminals の略で、モニターやディスプレイなどの出力装置と、マウスやキーボードといった入力装置で構成された機器のことです。つまり、パソコンやスマートフォン、タブレットなどがこの「VDT」に該当します。そのような機械を長時間使用することで起こるのが VDT 症候群です。

●このような自覚症状のある人は、要注意！

疲れる・ぼやける 痛い、乾く、充血する	目	痛い・重い
こわばる・冷たい 痛い・だるい・しびれる	腕・手	肩・首・背中 痛い・重い
痛い・だるい しびれる・冷たい	腰・足	その他 翌日までに疲れが残る 夜中に目が覚める 胃腸の調子がよくない 意欲がわかない

●パソコン環境・作業姿勢を整えよう

画面の正面に体がくるように椅子に深く腰掛ける。

上腕は垂直に下ろす
肘は90度以上

骨盤はまっすぐ立てる

椅子の高さは調整ができるものを

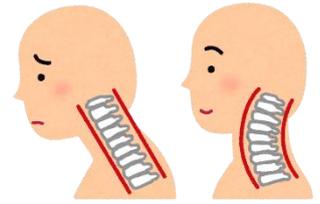
画面は目線よりやや下に40cm離す

40 cm
90度以上

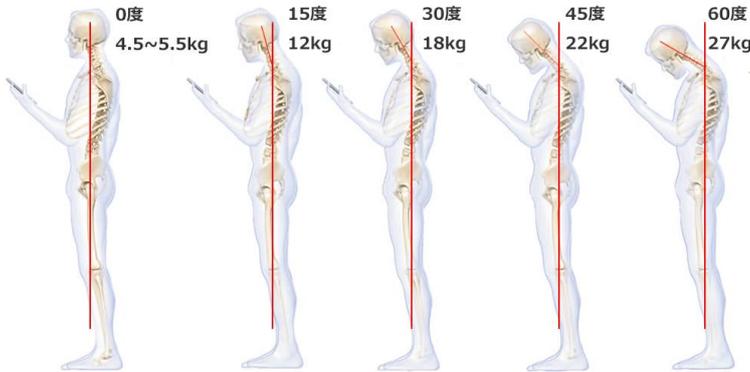
- ・画面上の照度は500ルクス以下
書類上及びキーボード上の照度は300ルクス以上で！
- ・画面や書類・キーボード面と、周辺の明るさの差をなるべく減らす！
- ・画面に光が差し込まないように、カーテンなどで調整を！

●スマートフォンで特に注意！ストレートネックを知っていますか？

人の首はゆるやかにカーブして、重たい頭をクッションのように支えているのですが、うつむいた姿勢を長い時間続けることで首が直線に近い状態になることがあります。この結果、重たい頭をクッション無しで首の筋肉などで支えることになり、頭痛、肩こり、首の痛み、めまい、ひどい場合には吐き気などの症状も出てくる場合があります。



ストレートネック 正常な首



成人の頭の重さは約4~6kgあり、頚椎(首の骨)を含む背骨と、首や肩、背中の筋肉がこの重さを支えている。うつむくだけで、頭の重さの数倍の負荷が首にかかる！

もっとも姿勢が悪い時
27kgの重さになる！
これは8歳の児童の平均体重に
相当する負荷！



Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head (Surgical Technology International 2014年11月25日)

●ストレートネックの予防

★スマートフォンの長時間使用を控え、使用姿勢を工夫しましょう！



使用の際は、目の高さで操作と閲覧を！顔の高さに上げれば、頭と首を突き出さずに済むので、ストレートネックを予防できる。



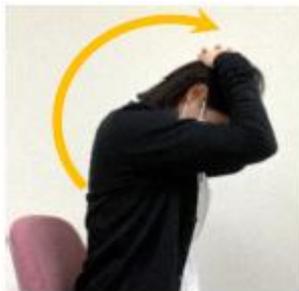
操作している手のほうの脇の下に、反対の手の握りこぶしを入れる。本体を持ち上げている腕が疲れるのを防ぐ上に、画面を顔の高さの位置にキープできる。

●首の痛みを軽減するストレッチ

★無理のないように行いましょう

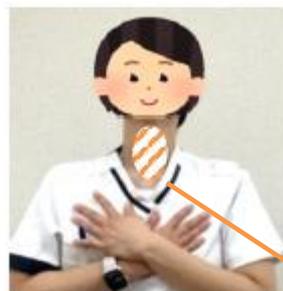
首後ろのストレッチ

首を前に倒す。
両手を後頭部に添え、顎を胸に近づける。
手で引っ張らず、頭の重みで伸ばす。



首前のストレッチ

両手を鎖骨の上に置いて軽く押さえる。
首を軽く上に傾げる。



耳の下から首が斜めに伸びる

首左右のストレッチ

首を真横に倒す。
左右とも行う。
肩が上がらないように注意する。



首と肩のストレッチ

手の重みで首を真横に倒す。
左右とも行う。
肩が首の引っ張りについていかないように、反対の手を後ろに回す。

