



## 新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします！



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。新型コロナウイルスの感染は一旦収まりを見せたようですが、次から次へと新しい変異種の出現しており、本当の終息はまだまだ先のようです。引き続き徹底した感染予防対策に三回目のワクチン接種と、2022年もウィズコロナの一年になりそうです。

本年も昨年同様、出来る限りスタッフの皆様へ寄り添ったサービスに努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

さて2022年最初の社内報は、近年問題となっているVDT(Visual Display Terminals)症候群を特集してみました。

パソコンやスマートフォン(スマホ)の長時間の利用などによって起こる、さまざまな心身の不調をVDT症候群といいます。集中して画面を見続けることによるドライアイや眼精疲労、長時間同じ姿勢でいることによる首、肩、腰などの凝りや痛み、しびれなどにとどまらず、不眠やイライラなど精神の症状までもが現れることがあります。



### 目に優しい環境の整備と作業姿勢



まずは室内の照明の明るさの調整。画面や手元の書類・キーボードの部分の明るさと室内の明暗の差をできるだけ小さくし、まぶしい場所がないようにします。(照明器具にコントローラーがない場合は、電球色やワット数を変えることで、明るさの調整ができます。)パソコン画面に太陽光やライトが映り込むと目が疲れるため、映り込まないレイアウトに調整したり、映り込み軽減のフィルムを画面に貼ったりするのもよいようです。そして視野に入る明るい窓は、必要に応じてカーテンやブラインドの開閉や設置で、入ってくる光の強さを加減しましょう。

次に作業時の姿勢。椅子に深く腰掛け、背もたれに背を十分に当てて、背筋を伸ばすようにします。椅子と太ももの間は手のひらが入るぐらいのゆとりを持たせ、足の裏全体が床に着くように座りましょう。



### 眼精疲労とドライアイを防ぐ！

パソコンのディスプレイは、目と画面との距離が少なくとも40cm以上離れ、画面の上端が目の高さとほぼ同じか、目のやや下になる場所に設置します。画面を見る時の視線がやや下向きにすると、目が乾燥しにくくなりドライアイの症状を抑制することができます。また、文字のサイズや画面の明るさ(輝度)を適切な状態に調整することも大切です。

メガネやコンタクトレンズなどを使用している人は、度が合っていないものを無理に使用し続けると目に負担をかけ、眼精疲労を悪化させる原因になります。パソコン作業中は、ディスプレイを凝視してしまっていることが多く、気が付かないうちにまばたきの回数が減っています。作業中は意識してまばたきをすることを心掛けましょう。エアコンの風が顔に当たると目が乾燥しやすくなるため、風が直接当たらないようにすることも大切です。



### こまめな休憩を積極的に！



いくら環境や姿勢に配慮しても、連続して長時間の作業を続けると、VDT症候群の症状につながってしまいます。パソコンなどの長時間の連続作業は避け、こまめに小休止を取るようにしましょう。厚生労働省の定めたガイドラインでは、連続作業は1時間を超えないようにし、連続作業中に1~2回の小休止をすることに加えて、次の連続作業までの合間に10~15分間の作業休止時間を設けることを勧めています。作業休止をしている時は首や肩を回すなどストレッチをしたり、画面を見ないで遠くの景色を眺めるのもよいようです。作業の合間に適度に小休止を挟んで体や目を休ませることは、気分のリフレッシュにもつながり、次の作業の効率も高まります。パソコンやスマホが一般化したことで、目を酷使することが多くなりました。さらにコロナ禍で在宅勤務が広まり、仕事環境が変わったことで、いつもより目が疲れたり、肩凝りや腰痛で困ったりという人も多いかと思えます。



マスクが欠かせない現在、人の印象は目元の部分で受け取られてしまうことも多いでしょう。「充血した目」や「眉間にシワ」では、周りの人に心配されたり、悪い印象を持たれたりするかもしれません。目の負担を少しでも軽減できるよう、作業環境を整えたり、姿勢に気を付けたりするようにしましょう。そして何よりもパソコンやスマホを、長時間にわたって連続して作業しない(使わない)ようにすることが重要です。



## 編集後記

2022年の干支は「寅」です。十干と組み合わせた六十干支で表す



と「壬寅（みずのえとら）」になるそうです。この「壬寅」は乳虎、母虎といった「優しいトラ」のことで、家族思いの性格のトラを意味するそうです。まだまだ続くコロナ禍の中でも「壬寅」の本年は、家族だけでなく他人も大切にして、たくましくも穏やかで安定した年になることを願うばかりです。

