

人間工学から アプローチする 快適職場づくり

8

名古屋大学
情報連携基盤センター
教授 宮尾 克

パソコン利用の アクション・チェックポイント

平成15年度における国内パソコン出荷台数は1078万台、輸出込みで1156万台になったという(JEITA調べ)。前年の10%増である。この要因は、経済環境の好転、IT投資促進税制によるビジネス市場のリブレス需要、AV機能(TV視聴・録画など)へのパソコンの用途拡大で、個人市場も拡大したことだといえる。

さて、快適職場づくりに必須のパソコンの使い方について、手頃なチェックリストができた。独立行政法人産業医学総合研究所(産医研)の情報化職場研究チームが本年2月に発表した「パソコン利用のアクション・チェックポイント」である。

これは、下表のように、わずか7項目を作業員自身や職場ぐるみで点検し、改善が必須と判断されたならば、優先順位を設定して取り組むためのものである。

空調が大切
産医研グループの調査で、パソコン作業員の疲労や不快感、距離に合わせた近用眼鏡

係していることが明らかになった。空気乾燥や、エアコンの吹出口からの風で、眼が乾き、ドライアイや眼の疲れの原因になる。吹出口からの風が直接から当たると、首、肩、腰などの痛みやこりが生じやすくなる。そこで改善策として、夏期の室内温度は24〜27、冬の室内温度は20〜23、相対湿度は40〜70%とする。からだに当たる気流は、気にならない程度(0.1m/秒以下)にする。風向き調節風をさえぎるパーティション、加湿器の利用も考慮し、部屋の換気や職場の分煙をすすめる。

見やすいディスプレイを
よい位置に
画面の位置は、高すぎず、低すぎず、照明や外の光が映り込まないように、画面の向きや角度を調節する。そのため、窓のブラインドやカーテン、照明のルーバやカバーを利用する。書類などの水平面では、新聞が楽に読める明るさ(300ルクス以上)と同等(300ルクス以上)とする。画面の文字は、高さ3mm以上に、眼と画面の距離は40cm以上とり、中高年の場合、距離に合わせた近用眼鏡を使用する。



度の小休止を1〜2回とり入れる。休止時には、席を離れ、遠くを見たり姿勢を変えたりする。

になり、肩に疲労が生じ、高さ調節ができる椅子や机を、高すぎる椅子には足置き台、低すぎる椅子には座面にクッションを置く。高すぎる机には、椅子を高く調節し、低すぎる場合は、机の脚に台を置く。椅子は、背もたれとやや短い肘掛付きで、5本脚のキャスター付きがよい。

職場のコミュニケーション
広い作業スペース
机の上が狭いと、姿勢を自然に変えられない。机の下に物が山積みされていると、脚が机の下に入らず、腰や脚に疲労が生じる。机のスペースが狭いと、肩が持ち上がり、腕や肩に疲労が生じる。机のスペースは、十分(1m以上)に確保する。オフィス全体の整理整頓、収納の改善へ積極的に取り組む。

1 時間に1回以上休憩を
長時間のパソコン作業は、10〜15分程度の作業休止時間を取り、さらに1〜2分程度が乾き、まばたきが減り、眼が疲れ、やがて眼が痛くなり、肩こり、腰痛や頸肩腕痛の原因にもなる。1時間に

椅子が高すぎると大腿部が
椅子が低すぎたり机が高すぎたりすると腕が上がった姿勢

このアクション・チェック
ポイントは、産医研のサイトから簡単にダウンロードできる。早速取り組んでみたい。



万有製薬健康管理センター長 川名一夫氏

1 あなたの産業医歴は?

私は平成4年に産業医科大を卒業した後に、卒後コースを終え、専門医を取りました。入りました。最初の2年間、具体的に進路として産業医を

ていたのかと思うような人たちでは、職域での健康管理のあり方が違っている印象を強く感じました。

このような経過の中、修練コースを修了して産業医を

7年12月に設立されたのです。そのうち転勤が非常に多い、しかし、受診管理も多

この意味で、過重労働対策は良い例になると思います。業務に伴い過重労働という状況が起こるわけですから、その解決策は健康管理部門だけでは出てきません。やはり、企業を動かしている人たちの考え方を勉強して、どのように解決法が業務管理上から健康管理上からも妥当なのか探してみたいです。一言で言えば、僕ら産業医が目指すのは、会社にとって社員に

56

2 あなたのやりたいこと、今取り組んでいることは?

当社の健康管理部門は平成7年12月に設立されたのです。そのうち転勤が非常に多い、しかし、受診管理も多

最初の数年間は健康診断のデータをまとめるのも大変でしたが、最近ようやくヒト・モノ・カネとして情報管理の点から健康管理体制が一段落してきたところです。その成果と云っていかどつかはわかりませんが、2次検査まで

徹底的に受診したくようになっています。この意味で、過重労働対策は良い例になると思います。業務に伴い過重労働という状況が起こるわけですから、その解決策は健康管理部門だけでは出てきません。やはり、企業を動かしている人たちの考え方を勉強して、どのように解決法が業務管理上から健康管理上からも妥当なのか探してみたいです。一言で言えば、僕ら産業医が目指すのは、会社にとって社員に



薬が健康管理部門を新しく立ち上げると0人程でしたが、その半数が

疲労症状	改善アクション	不必要	必要	優先順位	改善例
眼が疲れる 首・肩・腕・腰が、こる・痛い	室内の温度・湿度、気流を快適に作業できるように調節する。				a. 空調
	画面の位置や明るさなどを見やすいように調節する。				b. ディスプレイ
	長い時間連続してパソコン作業をするのではなく、リフレッシュする時間を設ける。				c. パソコン作業時間
	マウスやキーボードなどの入力機器を身体から適切な位置に配置する。				d. 入力機器
	自分の体格に合うように、椅子と机の高さを調節する。				e. 椅子と机
	パソコン機器を置く机の上や下にある書類や物を整理整頓する。				f. 作業スペース
精神的に疲れる	周囲の人とコミュニケーションをとるようにする。				g. コミュニケーション

パソコン利用のアクション・チェックポイント (http://www.niih.go.jp/)
まず、あなたが普段どのようにパソコン作業をしているかを思い出してください。その中で改善が必要だと思うことはありますか? 上の表(アクション・チェックポイント)には、一般的なパソコン作業の改善アクションが書いてあります。すでに改善されている場合または改善の必要のない場合は「不必要」のにレ印を、改善が必要な場合は「必要」のにレ印を記入してください。そして「必要」に印をつけた項目のうち、優先度が高いと思う順に「優先順位」に番号(1, 2, 3...)を記入してください。