

スタッフの皆さん、毎日のお仕事ご苦労様です。  
今年も残り1か月余りとなって一気に秋を通り越して冬の気配を感じる頃となって来ました。急な気候の変化で体調を崩されていませんか？コロナの感染も落ち着き、以前の日常に戻りつつありますが、気を緩めることなく引き続き感染対策をお願いします。  
今月の「衛生委員会通信」のテーマは、コロナ禍でテレワーク等で情報端末(PC、スマホ)を操作する事が増えそれに伴い増えてる「VDT症候群」とその対策について考えてみたいと思います。

## 1. VDT作業・VDT症候群とは

### VDT ( Visual Display Terminal ) 作業とは

液晶ディスプレイなどの画面表示機器とキーボードやマウス、タッチ画面などの入力機器による情報端末を使用する作業  
例) データの入力・検索・照合や文章・画像等の作成、プログラミングなど



VDT症候群とは・・・

VDT作業を長時間続けることによって、心身にあらわれる健康障害

<p><b>視機能に関する症状</b></p> <p>眼精疲労 ドライアイ</p>	<p><b>筋骨格系に関する症状</b></p> <p>首や肩の凝り 腰痛 腱鞘炎</p>	<p><b>精神・神経症状</b></p> <p>疲労感・いらいら 不眠・メンタル不調</p>
<p>日本人の病気やけがなどの自覚症状 男性：1位 腰痛 2位 肩こり 女性：1位 肩こり 2位 腰痛 令和元年 国民生活基礎調査より</p>		
<p>男女ともに 肩こり・腰痛が 2トップ！</p>		

## 2. 「痛み」による経済的損失

肩こり、腰痛などの慢性的な痛みを抱える労働者は…

<p>1週間あたり <b>4.6時間</b>の労働時間の損失</p> <p>このうち<b>76.6%</b>が欠勤ではなく、痛みを抱えたまま働くことによるパフォーマンス低下(プレゼンティーズム)</p>	<p>日本全体において、慢性疼痛による損失額は <b>年間1兆9,530億円</b></p>
---	--

つまり…

肩こり、腰痛を感じる多くの人が不調を抱えたまま働き、十分なパフォーマンスを発揮できていない



**肩こり・腰痛の対策は、会社の生産性アップにつながる！**

## 3. 首こり・肩こりの原因は？

**首・肩回りの筋肉**

首の重み、肩は腕の重みがかかり姿勢を保つために筋肉が緊張しやすい

長時間同じ姿勢を保つ ↓ 悪い姿勢で過度に負荷がかかる

筋肉が硬くなり、血管が圧迫されて血行不良を起こす

悪循環 ↓ 筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、ますます筋肉が硬くなる

**こんなときは要受診！危険な肩こり**

- ✓ 運動したときに痛む → 狭心症の可能性
- ✓ 手のしびれ・麻痺を伴う → 首や肩の神経が圧迫されている可能性
- ✓ 動かしていないのに痛む → 骨・内臓の病気

## 4. 腰痛の原因は？

**腰痛の分類**

特異的腰痛 15%  
非特異的腰痛 85%

原因が特定できる腰痛  
椎間板ヘルニア  
脊柱管狭窄症  
内臓の病気など

腰痛の多くは実は原因不明

骨や内臓に異常がなく、原因が特定できない腰痛

- ✓ 姿勢の悪さ
- ✓ 重い物の運搬
- ✓ 長時間の同じ姿勢の保持
- ✓ ストレス
- ✓ 過体重

などの複合要因が考えられる

**正しい対処法は？**

- 適切な姿勢の保持
- ストレッチや体操、ウォーキングなどの適度な運動
- × 重い物の運搬
- × 必要以上の安静

筋肉の低下や硬直を招く

**こんなときは要受診！危険な腰痛**

- ✓ 太ももや足にも痛み・しびれを感じる → 椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症の可能性
- ✓ 横になっていても痛い・眠れないほどの痛み → 内臓の病気の可能性

## 5. こんな姿勢でデスクワークしていませんか？

背中が丸まっている

足を投げ出し、背もたれによりかかる

足を組む肘をつく

**Check!** 骨盤が後ろに傾き、脊柱が曲がった姿勢は腰痛の原因に背中が曲がると肩こりも引き起こしやすい

## 6. 正しい姿勢とデスク環境管理



## 7. ストレッチをしよう！～首～



- ① タオルを細く折り、首の後ろにあてて、首を後ろに倒す。
- ② タオルを握った両手を上にゆっくり引っ張り、後頭部だけを持ち上げて10秒キープ。
- ③ 背筋を伸ばして、タオルを斜め下に引く。頭は後ろに倒し、タオルと引っ張り合う。

POINT!! 気持ちよく感じる程度に頭とタオルを逆方向に引っ張り合ひましょう

首は神経や血管が通っている場所！  
ゆっくり動かし、音が鳴るまで曲げるのは避けましょう

参考：崎田ミナ 著『職場で、家で、学校で働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

## 8. ストレッチをしよう！～肩～



- ① タオルを肩幅より少し広めに持ち、腕を頭の上に伸ばす。
- ② タオルをたるませないように左右に引っ張りながら、ゆっくり肘を曲げる。肘の曲げ伸ばしを10~20回繰り返す。

POINT!! しっかり胸を張り、肩甲骨が動いていることを意識しましょう

## 9. ストレッチをしよう！～腰～

### お尻や太ももの筋肉の硬さは、腰痛の原因になります



前屈が苦手な場合

お尻の筋肉、太ももの裏側の筋肉が硬くなっています



ここを伸ばす！

左右片脚ずつ行う

- ① 椅子に浅く座り、片脚を伸ばす。爪先は上に向ける。
- ② 腰を曲げないように、爪先に向かってまっすぐ手を伸ばす。(爪先まで伸びなければ気持ちよく伸びることまでOK)
- ③ 太ももの裏側がしっかり伸びたところで、20秒キープ



後屈が苦手な場合

腰椎と太ももを繋ぐ筋肉(腸腰筋)と太ももの前側の筋肉が硬くなっています



ここを伸ばす！

左右片脚ずつ行う

- ① 右手で椅子の背もたれを掴む。
- ② 左手で左足首か足の甲を掴み、踵をお尻に引き寄せ、太ももの前側を伸ばして10秒キープ

参考：さくら市 はつらつ体操

## 10. 組織として腰痛・肩こいを予防するための3Step

1 Step

### 情報提供

体を動かす必要性や具体的なやり方を紹介



職場できる運動の情報提供をするとGood

会社のどこで(どんな場面で)、どのような情報提供ができそうですか？

例：休憩室にストレッチ資料を貼る

2 Step

### 環境の提供

肩こり・腰痛になりにくい環境づくり



ノートPCスタンドと外付けキーボードはセットで！

作業環境改善のサポートをする

どんな環境づくりができそうですか？

例：ノートパソコンスタンドとキーボードを支給

3 Step

### みんなで取り組む

会社全体で習慣化する工夫をする



一時的な取り組みにならないよう習慣づける工夫をする

どんな工夫ができそうですか？

例：毎日15時からみんなで体操をする

今回の内容が、皆さんの情報端末(PC、スマホ)との上手な付き合い方の参考になればと思います。