

情報機器作業を快適にするために



症状への対処法

症状の改善策は、主に日常生活で注意をする対処法を行うことになります。
作業時間を調整し、以下に留意して予防や改善に努めましょう。

- 適度な休憩 ⇒ 1 時間の連続作業に対して休憩を 10~15 分とりましょう
休憩しストレッチなどをして体をほぐしてあげることで血流を改善しましょう
- 正しい姿勢 ⇒ 椅子の調節：背もたれがあり体格や作業に合わせ上下調整し行いましょう
長時間作業にはノートパソコンは姿勢が縛られるため向きません
- 作業環境の改善⇒ 特に目の乾燥を防ぐため、部屋の湿度は 40~70%に維持しましょう
エアコンの風が直接体に当たらないよう風向きを変えましょう
作業中、コミュニケーションを取るなど、気分転換をこころがけましょう
- 使用機器の考慮⇒ 長時間作業は画面の大きいもので、データ入力はテンキー使用、ノートパソコンでポインターが使いづらい場合はマウスを使えるよう配慮しましょう
- 眼鏡等による矯正⇒ 40 歳以上になれば老視（老眼）によって調節力低下が進むので近くを見る機会が多い場合はパソコン用など適切な眼鏡を装着しましょう
- 眼のケア ⇒ まばたきを意識し何度かに 1 回は完全にまぶたを閉じるようにしましょう
目を温めることで眼表面の油分泌が活発になり調節力が改善されます
- 業務量調整 ⇒ 作業分担や時間配分を適正に行いましょう ※過重な負担とを感じる場合は相談しましょう
- 空腹・満腹注意 ⇒ 空腹我慢やコン詰め作業、昼食直後作業は自律神経不安定になりやすく留意しましょう