

# しごとやプライベートでのVDT作業を快適に 今日からできる行動改善

## —— Visual Display Terminals作業にともなう身体的疲労に関する研究 ——

独立行政法人労働者健康安全機構 東京労災病院 治療就労両立支援センター 作業療法士 ● 佐藤 さとみ さとう

東京労災病院治療就労両立支援センターでは、勤労者の健康確保のための予防法・指導法の開発に取り組んでいる。平成28～30年度にパソコンやスマートフォンを使用した作業と身体的疲労について実態調査を行い、行動改善ガイドを作成した。

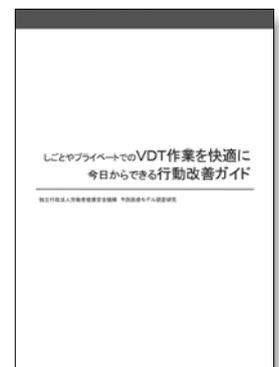
パソコンやスマートフォンは、今や仕事でも生活でも欠かせない物となった。研究開始当初はVDT (Visual Display Terminals) ガイドラインにより、デスクトップ型パソコンを使用したオフィス作業についての健康障害や、適切な作業姿勢・作業環境等への対応が定められていた。令和元年7月『情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン』が発行された。「VDT」は「情報機器」に改訂され、デスクトップ型パソコンのみならず、携帯型端末(ノート型パソコン、タブレット、スマートフォン等)を含み、オフィスではない環境も含めた健康障害や適切な作業姿勢・作業環境等への対応が定められた。

本研究では、パソコン作業を主体とするオフィスワーカー 545名に、業務と生活習慣について質問紙調査を行い、健康な成人男女20名を対象に、デスクトップ型パソコンおよびスマートフォン使用時の姿勢調査を行った。その結果、勤務日の平均的な一日の行動は、勤務時間の80%以上を座位姿勢でパソコン作業をし、通勤・食事・余暇等にかかる時間の約30%はスマートフォンを使用していた。スマートフォン等は、終業後～就寝前の時間帯に使用していることが多く、対象の

約70%に該当した。パソコン作業およびスマートフォン作業の各姿勢で、身体的構造は低リスク(OWAS法<sup>1)</sup>、RULA法<sup>2)</sup>を採用)だが、頸部屈曲20～40度位保持の傾向があり、スマートフォンの方がより屈曲角度が深い傾向があった。作業後の疲労部位は、頸部、背部、腰部に多く約30%が疲労を訴えた。

この結果から、業務および生活でのパソコンやスマートフォンの使用により「座り過ぎ」、「うつむき過ぎ」、「見つめ過ぎ」の習慣が日々繰り返されていると示唆され、これらが身体的疲労の因子であると考えられた。これを踏まえ、冊子『しごとやプライベートでのVDT作業を快適に今日からできる行動改善ガイド』を作成した。付録に「パソコン・スマートフォン等を使用した作業の行動パターンチェックシート」を掲載している。チェックシートは、パソコンやスマートフォンの使用について、一日の行動パターンや作業環境・習慣に気づき、改善策を考えるよう3ステップで構成している。

昨今の在宅勤務増加にともない、オフィス勤務以上に、プレゼンティズム対策が課題となっている。一人ひとりが行動パターンや環境・習慣を見直し、整える気づきのツールとして、本冊子を活用いただきたい。



参考：独立行政法人労働者健康安全機構 東京労災病院 治療就労両立支援センター <https://www.tokyor.johas.go.jp/outcome.html>

- 1) 上体、上肢、下肢の姿勢の区分に、作業にともなう重量物の保持や力の掛かり具合を加えて行う評価方法。
- 2) 特に首、胸、および上肢に重点を置いて、全身の生体力学的姿勢負荷を評価するためのスクリーニング検査法。