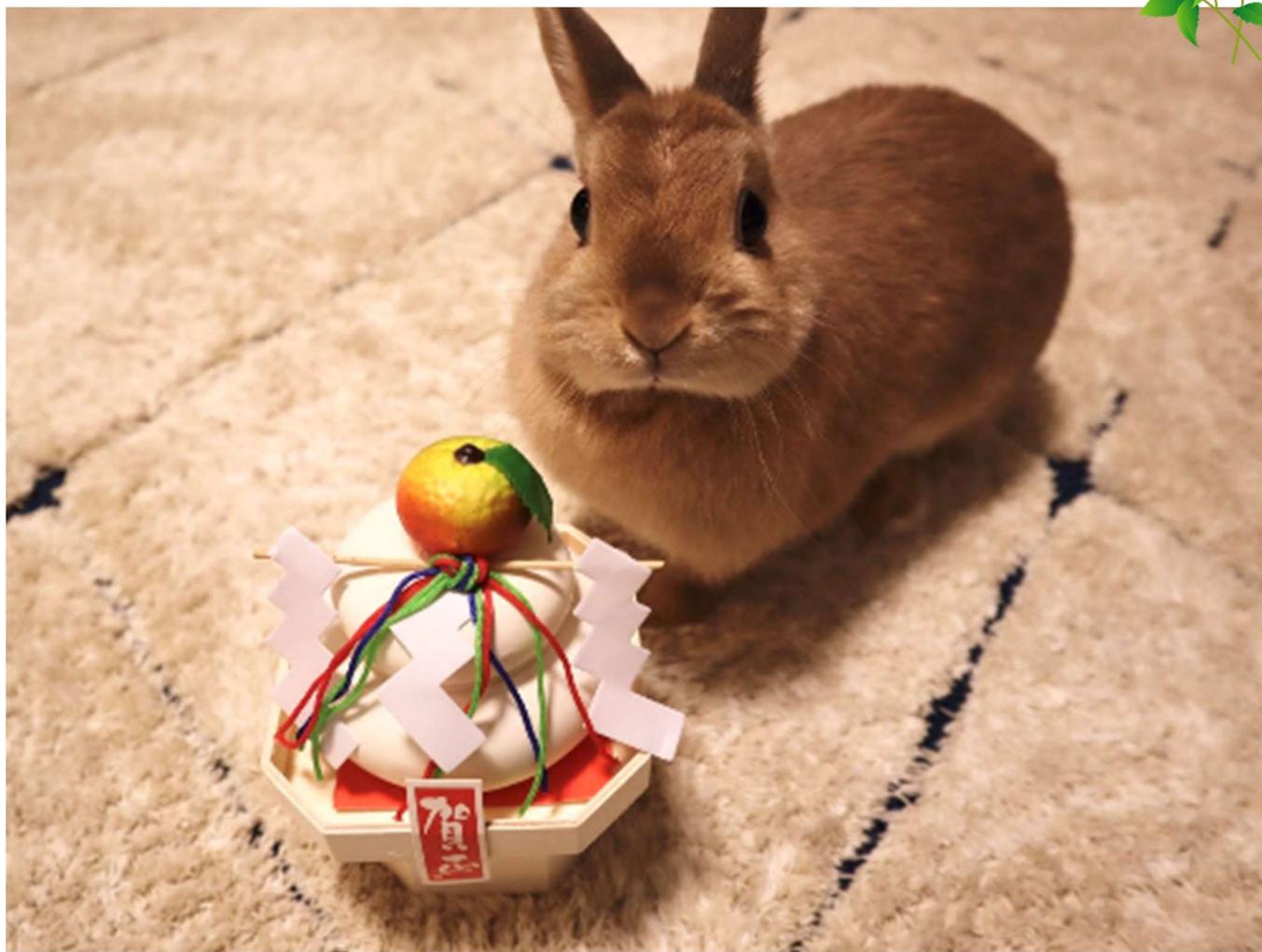


第97号



# 健康さんぽ

情報機器との上手な付き合い方、健康影響について



撮影 Y・H

## Contents

### 特集

\* 情報機器との  
上手な付き合い方、  
健康影響について …3P

### 巻頭言

\* 新年のご挨拶 …2P  
\* 靴の話

### お知らせ 労働衛生 Topics

\* 交通安全推進活動 …5P  
\* 労働衛生ニュースまとめ …6P  
\* 新入職員紹介/表彰 …7P

### ゆるっと ツイート他

\* 平和でありますように …8P  
\* 編集後記

### 一般財団法人 君津健康センター 基本理念と基本方針

#### < 基本理念 >

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとしての誇りを持ち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

#### < 基本方針 >

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

【巻頭言】



## 新年のごあいさつ

理事長 三浦 正巳

あけましておめでとうございます。

昨年も引き続き新型コロナウイルス感染症対策について徹底し、皆様と従業員の安全確保を最優先にセンター事業に取り組んでまいりました。皆様には一部ご不便をおかけいたしましたが、ご理解、ご協力をいただき、各種事業に取り組むことができました。本当にありがとうございました。これからも地域、企業の人々に信頼されるよう、質の高いサービスの提供を継続し、健康の保持増進、快適な職場の環境づくりを全力で支援してまいります。



### 靴の話

健康さんぽ新年号に何か書いてほしいと言われ、靴の話でもどうかと思ひ（私は決しておしゃれではないのですが）書くことにしました。

私はバカの大足で、さらに大方の日本人もそうですが、甲高だんびろ。子供のころは27cmを超える靴は極端に少なく、靴選びには相当苦労しました。やっと最近になってビスポーク（オーダー靴）を製作していただきました。その快適さはやはり素晴らしい。神田エトスクラブで3足お願いしました。宝物の一つです。

その後、B○○○○、Y○○○という通販サイトでかなり安く海外の靴を買えることを発見、幅の広めのものを選んで何足か注文しました。それでも狭い場合は幅を広げる道具があり、だいたい伸ばせます。（あまり革によくないでしょうか？）

イタリアものはやはりお洒落ですね。もちろん日本製でも世界トップクラスのものもあります（三陽山長、スコッチグレインなど）。でも、かえって高く買えない。お気に入りには Zenobi, Baldinini, Stefanobranchini, Doucals 等。Santoni, Ferragamo は高く買えない。イギリスは Grenson と Clarks（しか持っていない）、アメリカ Alden も高いのでパス。もちろんすべて革靴で、やはりカーフレザーが一番いい。コードバンは高く買えない。スエードもなかなかいいですよ（手入れも楽）。ソールは革がおすすめ。足になじむとスニーカー以上に快適です。（雨の日はやはりゴム底のほうが気楽です）

製法はなんといってもグッドイヤーウェルト。Zenobi はイタリア（フィレンツェ）のくせにこれがほとんどです（イタリアはマッケイが主流）。スキンステッチ（シャドーステッチ）も素晴らしい。スペインの Berwick1707、インドネシアの JalanSriwijaya（なんとハンドソーン）もほぼすべてグッドイヤー。この2社は比較的安く、超お勧めです。すり減ったら底革を張り替えていけば間違いなく一生ものです。

靴の手入れですが、実はこれが非常に大切です。しかも自分でしなければいけません。よく月に1回とか言いますが、そんなにできるわけがない！よくて季節ごと、下手すりゃ年1回なんてこともあります。道具も必要、ブラシは汚れ落とし用、ワックス塗り用、磨き用（できれば豚、馬、羊毛で3種類）。ワックスを塗る小さいブラシも便利。ワックスは栄養、磨き用、鏡面仕上げ用（なくていい）と2～4種類。色が変わればまたその分を追加。スエード用スプレー、毛羽立て用のブラシ、汚れ落としの消しゴムぐらいかな。ワックスのおすすめは月並みですが栄養、磨き用ではクレム1925とコロニル1909。チャンスがあったらどうぞ。

最後に一つだけ。男の場合ですが、冠婚葬祭用の靴は必ず黒、銀付き革（普通の革、スエードはだめ）で内羽根ストレートチップがベスト。なければ内羽根プレーントウ、どうしてもだめなら外羽根でもいいですが、ブローギングはなし。きれいに磨いてください。靴下は黒のロングホーズ（ハイソックスのこと、スネが出ないように）をお願いしたいと思います。

医者筆頭に医療関係者は服装に無頓着な人が特に多いように思います。

私はあまりこだわりませんが、実際、服装で人を見る人が結構います。靴を見ればその人の格がわかるという人までいます。健康センターの職員としては、誰が見ても恥ずかしくない服装をするとカッコイイかなと思います。

\*私の Berwick1707 内羽根ストレートチップ（左写真）と Zenobi スキンステッチ（右写真）です。





スマートフォン、タブレット端末、パソコン…

## 情報機器との上手な付き合い方、 健康影響について



医師 日野 優希

皆さんこんにちは。

近年、私たちの仕事・生活は、スマートフォン（以下、スマホ）・タブレット端末・パソコンなどの様々な情報機器に囲まれていて、これらを使用せずに生活することは難しくなっています。実際に私もスマホやタブレット端末、パソコンを出先に忘れてきてしまったときには、不便さを感じてそわそわし、隙あらば取りに帰りたくなります。特にスマホを忘れたときには、もし誰かと待ち合わせをしようにも、地図が出せずに待ち合わせ場所にたどり着けず、連絡も取れず、ひよっとすると交通系ICを使用できず交通機関の利用すら危ぶまれるかもしれません。

そのような便利な情報機器の普及ですが、一方で健康影響については、近年問題視されています。便利さを楽しむ代わりに健康を損ねることがないように、情報機器との上手な付き合い方について、今回は考えてみようと思います。



### ◆ VDT 作業と情報機器作業

皆さんは「VDT 作業」という言葉を聞いたことはありますか。

VDT作業とは、「ディスプレイやキーボード等によって構成されるVDT (Visual/Video Display Terminal) 機器を使用して、データ入力・検索・照合、文書作成・編集・修正、プログラミング等を行う作業」と定義されています。ただ近年では、情報機器の種類や活用状況が多様化し、「VDT作業」→「情報機器作業」と表現も変化しています。情報機器作業とは、「VDT作業だけではなく、パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文書・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業」を言います。



### ◆ どんな身体症状が多いのか

厚生労働省の調査（平成20年）では、右図のような結果が出ています。（少し前のデータなので前述の「VDT作業」に関する調査です。）

この調査から、後述する「筋骨格系症状」「視器症状」の身体的な症状については、大多数の人に見られる症状であることが分かります。



### ◆ 情報機器作業による健康影響

情報機器作業による健康影響は、「筋骨格系症状」「視器症状」の身体的な症状と「ストレス症状」に大きく分けられます。どのような症状がでるのか、どのような対策をすればよいのか、それぞれ見ていきましょう。



#### VDT 作業における身体的な疲労や症状がある 労働者及び内容別労働者割合（複数回答）

身体的な疲労や症状を感じている労働者の割合… 68.6%

- 目の疲れ・痛み … 90.8%
- 首、肩のこり・痛み … 74.8%
- 腰の疲れ・痛み … 26.9%
- 頭痛 … 23.3%
- 背中への疲れ・痛み … 22.9%
- 腕、手、指の疲れ・痛み … 8.3%
- その他 … 1.7%



筋骨格系症状



視器症状



ストレス症状



**筋骨格系症状：**首や肩のこり、腰痛、背部痛、腱鞘炎、頸肩腕症候群などがあり、姿勢の拘束性が強く、持続的な筋収縮を強いられることが原因で起こります。また、気が付かずに不自然な姿勢をとることも多いため、いっそう筋骨格系への負担が大きいです。

### 対策①：作業姿勢



- \* 作業の目的にあった機器を選びましょう。
- \* 長時間作業では、キーボードなど外付け機器やスタンドを使用し疲労を防ぎましょう。
- \* 椅子は安定して座れ、移動しやすいものを選びましょう。
- \* 座面の高さや背もたれは、無理のない作業姿勢を保てるように調節しましょう。
- \* 机や作業台は機器と書類を置ける広さを保ちましょう。
- \* 机の下は脚が動かせるような広さを確保しましょう。

### 対策②：作業時間と休止時間

- \* 1日の作業時間が長すぎないように注意しましょう。
- \* 一連続作業時間が1時間を超えないようにしましょう。
- \* 作業途中、画面から視線を外す、深呼吸をするなど1, 2回の小休止をとり、次の連続作業までに10~15分の作業休止を行いましょう。

### 対策③：体操・ストレッチ

- \* 日頃からこまめに体操、ストレッチ、リラクゼーション、軽い運動等を行いましょう。
- \* 小休止や作業休止中にストレッチを行い、首や肩などの疲れを防ぎましょう。(右イラスト参照)

#### \* 首や肩まわりのストレッチ \*

##### ① 首すじ

片方の手を頭に置き、腕の重さを利用して、首の筋肉を伸ばす。



##### ② 胸&肩甲骨

肩甲骨の間を開くように両腕を前方に伸ばす。両腕を後ろに組み、肩甲骨の間を狭めるようにして胸をそらす。



**視器症状：**眼疲労、眼精疲労、ドライアイ、一時的な調節機能低下など、眼の酷使によるピント調節機能の障害や瞬きの減少による乾燥などが原因として考えられます。

### 対策①：照明

- \* 明暗の対照が著しくない室内照明を用いましょう。(間接照明はグレア防止に効果的)
- \* ディスプレイと書類を交互に見る作業では明るさが著しく異ならないようにしましょう。
- \* 机上の照度は300ルクス以上が目安です。太陽光が差し込むときは、窓にブラインドをしましょう。

### 対策②：作業姿勢、作業時間

- \* 視器症状に対する対策としても、作業姿勢・作業時間の工夫は大切です。



**ストレス症状：**テクノストレス症候群という言葉を目にしたことはありますか。テクノストレス症候群は『テクノ不安症』と『テクノ依存症』に分けられます。『テクノ不安症』は、中高年に多く見られ、コンピューターへの苦手意識から、パソコンの前に座っただけで不安になり、冷や汗、震えなど、拒否反応を示し、高じるとイライラ、強い絶望感、抑うつ状態に陥ることもあります。『テクノ依存症』は、パソコン、インターネットなどに

のめり込み、部屋に閉じこもって対人関係を嫌い、実生活にも支障をきたすものを指します。精神的には多くは適応障害の範疇に属しますが、高じると不安障害、気分障害にもなり得ます。近年、ネット依存、ゲーム障害と診断された新規患者数は急増しています。

### その他の対策として…

職場での情報機器作業による健康障害防止のため、健康診断が行われており、君津健康センターでもこのような健康診断を実施しています。右の図に該当する作業員に対しては、情報機器作業に係る健康診断を行うように定められています。

情報機器作業の健康影響は、自覚症状が先行する点が特徴的であるため、特に自覚症状に着目して実施します。また、検査項目については眼科的検査と筋骨格的検査を実施することがあります。

- ディスプレイやキーボードを常時使用する情報機器作業を1日に4時間以上
- 疲れたときに適宜休憩や作業姿勢の変更が困難な情報機器作業を1日に4時間以上
- 上の2つの作業が1日に4時間未満だが、眼や肩の痛みなどの症状がある人
- 考えながら文書を作成したり、企画・立案を行う業務、経理、庶務などの業務を行っていて、眼や肩の痛みなどの症状がある人



### ※テレワークのときに気を付けること

コロナ禍になってテレワークの機会も増えました。厚生労働省からは自宅等でテレワークを行う際の作業環境の整備について、まとめたものが出されています。そのような機会がある人も、ない人でも自宅でのパソコン使用時に気を付けることが分かりやすく記載しているので、是非参考にしてみてください。

#### 自宅等でテレワークを行う際の作業環境の整備について

**確保** 作業等を行うのに十分な空間が確保されているか (※作業時間(連続) 1時間以上、作業場所 20㎡以上の空間にする)  
 ・転倒することがないよう整理整頓されているか

**空気** 空気の入れ換えを行ふこと (窓の開閉や換気設備の有無)  
 ・ディスプレイに太陽光が入射する場合は、窓にブラインドやカーテンを閉めること (※冬は室温低下に注意、換気扇も作業時に作動させる)

**照明** 作業に支障がない十分な明るさにする (※作業時間(連続) 1時間以上、作業場所 20㎡以上の空間にする)

**温度** 冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適した温度、湿度となるよう調整をすること (※冬は室温16～20℃、湿度50～70%を目安とする)

**椅子** 目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子、ディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行うこと (※冬は室温低下に注意、換気扇も作業時に作動させる)

**机** 必要なものが配置できる広さがある  
 ・作業時に肩が楽な高さがある  
 ・作業に合った高さがある  
 ・足は楽な高さがある

**椅子** 安定していて、簡単に移動できる  
 ・座面の高さも調整できる  
 ・傾きも調整できる機能がある  
 ・背掛けがある

**ディスプレイ** 傾度やコントラストが調整できる  
 ・キーボードとディスプレイは分離して位置を調整できる  
 ・横置きや縦置きも可能  
 (※ディスプレイ画面の明るさ、輝度及びキーボード照明の明るさを調整する必要がある場合があります)

※参考資料：事業所別健康診断実施要領  
 健康診断作業員(作業員)に対する健康診断実施要領(作業員)の作業時間

いかがでしたでしょうか。今回の原稿を書きながら、ふと気が付くとパソコン使用時の自分の作業姿勢が悪かったり、集中し始めるとついつい何時間も作業し続けていたり…。改めて自分自身も気が付く点が多かったです。意識することが第一歩だと思うので、情報機器と上手にお付き合いすべく、一緒に心掛けていきましょう。



## TOPICS

### 君津健康センター 交通安全推進活動について



ご安全に！明けましておめでとうございます。

昨年10月末を持ちまして123日間のセーフティドライバーズ活動が終了いたしました。

さて、皆様はお正月、家で過ごされましたか？それとも出かけましたか？お正月に出かけると「高速道路」の渋滞に巻き込まれてしまったということはよくある光景ですね。昨年では岐阜に開業した大型商業施設の渋滞問題も目を引く所です。

そこで、今回は「高速道路」の渋滞ではなく『商業施設』の渋滞についてお話をさせていただきます。

皆様の周りに商業施設ができると新しいお店にワクワクした気持ちや利便性が上がるなど嬉しい気持ちにもなると思います。それが大型商業施設だったら尚更ではないでしょうか？しかし、大型商業施設となると良いことばかりではありません。多くの従業員が出退勤し、遠方・周辺問わず多くのお客様が来訪します。その時間帯によっては施設周辺が渋滞することにもなり、周辺に住んでいる住民が巻き込まれてしまうことも考えられます。渋滞によるストレスは交通マナーも悪くし、交通事故等を誘発します。イライラせずゆったりとした気持ちでハンドルを握るためにも、時間に余裕をもって「ひとにやさしい安全運転」を心がけていきましょう。

# 労働衛生ニュースのまとめ



これまで「健康さんぽ」に取り上げてきた労働衛生に関する様々な法改正について、令和4年以降を中心として新しく適用された法令をまとめましたのでみていきましょう。

## ● 珪藻土とアスベスト！？（第93号6ページ）

発がん性のあるアスベストが珪藻土のバスマットやコースターから検出され、商品の回収が行われました。珪藻土とアスベストは別の物で、珪藻（植物性プランクトン）の殻が化石になって積み重なり固くなった土を接着させるつなぎの原材料にアスベスト（天然にできた極めて細かい鉱物繊維）が混入したと考えられます。アスベストを吸入すると肺がんや中皮腫を発症する発がん性が問題となり、現在は製造、使用など全面的に禁止されています。対象商品について通常の使用方法ではアスベストが飛散する恐れはありませんが注意点がありますのでご確認ください。



## ● 騒音障害防止のためのガイドライン見直し（第94号7ページ）

平成4年に策定された「騒音障害防止のためのガイドライン」（以下「ガイドライン」）に示されている対象作業場所について近年の作業方法や使用設備等の状況を踏まえて見直しを行うとともにガイドラインに示されている具体的な措置について検討されています。基準として設定されている等価騒音レベル85dB（デシベル）の妥当性や52の対象作業場の見直しなど6つの項目の見直しが行われています。



また、従来の騒音性難聴は職業性のものがほとんどでしたが、近年の音響機器性能並びに携帯性の向上に伴い、一般生活の中でも大きな音を手軽に長時間聞くことが可能になり、そのような生活環境では非職業性の騒音性難聴も起こりえます。音楽を聞く際は音量を70dB程度（音を聞きながら会話ができる）に調節して耳を大切にしましょう。

## ● 石綿事前調査結果の報告義務化（第94号7ページ）

施工業者は、建物等の解体・改修工事を行う際は事前に法令に基づく石綿使用の有無調査（事前調査）を行う義務があり、一定規模以上の工事については労働基準監督署と自治体に対して結果の報告（石綿無しの場合も必要）を行う必要があります。



## ● 歯科健康診断の報告について（第95号6ページ）

労働安全衛生法第66条第3項に基づき、有害な業務に従事する労働者に対して歯科健康診断を行うことが必要ですが、現行では使用する労働者が常時50人以上の規模の事業所のみ結果を定期健康診断結果報告書により労働基準監督署に報告することになっていましたが、当該健診に係る実施状況が芳しくないことや、特殊健康診断の位置づけであるにもかかわらず、他の特殊健康診断と異なり一部の事業所にしか報告義務が課されていないため現状把握も



不十分なことに鑑み、新たに当該健診の実施事業所すべてに対し歯科健康診断結果報告書により所轄労働基準監督署に報告することを義務付けました（令和4年10月1日施行）。経過措置により施行日前に実施した歯科健診については現行規定になります。

君津健康センター

## 新入職員の紹介

\*新しく職員となった皆さんです。よろしくお願いいたします\*

<プロフィール> ①所属・氏名 ②最近ハマっていること ③ひとこと



① 健診課 <sup>やまだ ゆきこ</sup> 山田 友紀子

② 買い物

③ 慣れないことばかりでご迷惑をおかけしてしましますが、早く業務に慣れ、貢献できるように頑張ります。



① 情報管理課 <sup>みき たかし</sup> 三木 貴志

② 一眼レフカメラでの撮影、DIY、ドライブ、小旅行

③ 三十数年ぶりに故郷に戻ってきました。仕事を早く覚え、皆様のご迷惑にならないよう努力してまいります。



# 謹賀新年



① 巡回健診課 <sup>にしむら</sup> 西村 さつき

② 孫と過ごすこと

③ 覚えが悪く、ご迷惑をお掛けしていますが、安心して仕事を任せて頂けるよう頑張りたいと思います。宜しくお願いします。



① 巡回健診課 <sup>たざわ あつこ</sup> 田澤 敦子

② ウォーキング

③ わからないことばかりですが、一日も早く仕事を覚えて役に立てるよう頑張ります。宜しくお願いします。



## 表彰おめでとうございます

◆第40回産業医科大学学会において産業医学・産業保健分野での活躍を認められ、産業保健部長山瀧一医師が学会長賞を受賞いたしました。

**山瀧一医師のコメント**「このたび産業医科大学学会において、学会長賞という栄誉に浴することができました。様々なお客様とともに試行錯誤しながら進めてきた産業医活動が受賞対象となったもので、これも多くの皆様のおかげと深く感謝しております。この場を借りて御礼申し上げます。

この分野では積み残しや新しい課題が山積しています。さらに頑張るよよとの励ましと受け取り、いっそう努めてまいります。引き続きのお力添え、宜しくお願いいたします。」

◆第25回君津地区協会のJK活動発表大会の大会ポスターに産業保健部課長石垣華奈さんの作品が選ばれました。

**石垣華奈さんのコメント**「今回のポスターのコンセプトは、さわやかな秋晴れのもと、明るく前向きに一人ひとりの力がひとつになって、問題解決へとつながっていく姿や達成感をイメージしてデザインしました。」

※新年より明るいニュースをお知らせすることができました。これからも皆様の健康管理、安全管理のお役に立てるよう個人の能力を発揮し、より良いサービスの提供に努めてまいります。



[山瀧医師 尾辻豊産業医科大学学長]



[石垣華奈さん] [大会ポスター]

ゆるっと  
ツイート

第41回

# 平和でありますように



臨床検査科 大谷 浩子

先日、木更津新港で行われた海上自衛隊の艦艇一般公開に行ってきました。

これは「フリートウィーク」という、海上自衛隊の国際観艦式を盛り上げる為の期間に行われた様々なイベントのひとつで、木更津新港以外でも、横須賀、横浜港大さん橋、山下ふ頭などでいくつもの護衛艦や潜水艦、輸送艦、また外国艦艇などが公開されました。

この日、木更津新港で一般公開していたのは、護衛艦の『あたご』『もがみ』『くまの』でした。まずは入場前の手荷物検査を受けてから、いよいよ艦艇とのご対面です。岸壁に着けられた大きな艦艇を見上げながら、まずはイージス艦からだ！と、『あたご』へとまっしぐら。

初めて乗った艦艇は思った以上に広々としており、波に揺れる事もなく安定していて、本当に船の上なのかと思うほどでした。

船尾から右舷、船首、左舷へと廻る見学ルートには、左右合わせて6発の魚雷や、船首から前方へと砲身を掲げる62口径5インチ砲、イージスシステムの中核となる8角形のパネル状のアンテナなど、見所が盛りだくさん。説明書きのパネルも随所に設置されていたので、装備や性能に詳しくない私でもとても楽しめました。



次に向かったのは、『もがみ』と『くまの』です。従来の護衛艦と一線を画し多機能かつコンパクト化を両立させた護衛艦だそうです。船体に『1』と『2』の表記がある以外は同じ見た目の艦艇です。どちらも2022年に就役となったばかりの新しい護衛艦です。同じ艦艇なので見学は片方のみでもよかったのですが、乗艦記念に貰える『護守印』欲しさに、再び2時間ほど乗艦待ちの列に並び直して、無事に3種類の『護守印』を貰う事が出来ました。

この『護守印』とは各艦艇の安全を祈念し作られたもので、現在21の艦艇で乗船記念に配布しているそうです。実は海上自衛隊のホームページでダウンロードが出来るのですが、日付は入っていません。日付入りはあくまでも乗艦した人だけの特別です。

昨今、日本を取り巻く情勢はなかなか緊張状態が続いています。私を楽しませてくれたこの護衛艦も、この後にはまた任務に戻り日本の海域を見守ってくれています。そう思うと感慨深いものがあり、壁に飾った3つの護守印に『平和でありますように』と思いを馳せるのでした。



## 編集後記

12月に入り本格的な寒さに震えることが多くなりましたが、新年号が発刊される1月以降は更に厳しい寒さとなっていると思えば、寒冷順化として強い身体を造っていくための試練と受け止め毎日を過ごしています。

2022年の新語・流行大賞のトップテンに、「知らんけど」が入りました。関西ではよく使われる言葉だそうです。「好き勝手言っておいて、責任逃れのために最後につける」使い方があるとのこと。Z世代も使うようになり流行と認識されたようです。



コロナ禍はまだ続くようですが、「焦らず、慌てず、諦めず、事態は必ず好転する」を言い続け、感染対策を愚直に実践します。「知らんけど」といわず頑張りますので、君津健康センターをよろしくお祈りします。

 (T・K)


こちらから  
どうぞ！



◆◆◆ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆