

健康宣言通信

2023.10
October

監修:佐藤文彦(産業医/Basic Health株式会社 代表取締役)

森町▶
小國神社(紅葉)

写真提供: 静岡県観光協会

ちょっと
気になる
健康情報

疲労蓄積を防ぐデスク環境を！

情報機器作業と疲労

パソコンなどの情報機器により、さまざまな分野での作業の時間短縮や効率化がなされています。しかし、時間短縮や効率化ばかりを求めると、疲労から心身の不調を起こしがちです。

例えばデータ入力・検索・照合や、文章や画像の作成・編集・修正、プログラミングや監視などの作業は、精神的・身体的な疲労が蓄積しやすいとされています。

疲労蓄積を防ぐ作業時間

1日の作業時間が過度に長時間にならないようにします。情報機器作業は連続1時間を超えないようにし、連続作業中にも1～2分の小休止を1、2回とりまします。



上図のように、1時間で1サイクルとし、サイクルとサイクルの間にも10～15分の作業休止時間を設けましょう。作業休止時間を利用して別の作業を行うなどした方が、長時間同じことを続けるより効率的だと考えられています。

作業の合間にストレッチ

小休止の時間などにおすすめなのが、デスクでできるストレッチ。仕事の効率アップのためにも疲れは早めに解消しましょう。次頁で毎月紹介しているストレッチはいずれもおすすめてですが、情報機器作業の場合は、目のストレッチも大切です。

目のストレッチ

上⇒下⇒右⇒左の順で眼球をゆっくり動かします。頭は動かさず、眼球だけを動かすイメージです。目の奥がほぐれます。

このほか、目が疲れたときには遠くと近くを交互に眺める、目薬をさす、メガネやコンタクトの度を調整するなど効果的です。

作業しやすい環境を作ろう

心身の負担を軽減し、快適に作業できる環境が必要です。

①**温度・湿度** エアコンの風が直接当たらないようにし、除湿器・加湿器で湿度を調整。窓の開閉などで部屋の空気の入替えを。

②**照明・採光** 暗過ぎてもまぶし過ぎてもNG。300ルクス以上で作業が支障なく作業を行える明るさにします。キーボード、ディスプレイ、書類などのある場所の明るさを一定にしましょう。太陽光がまぶしい場合は、ブラインドなどを使いましょう。

③**姿勢** 肘の角度は90度以上とし、背もたれに十分背を当てる椅子に深く腰掛けます。足裏は全体が床に着くようにしましょう。

④**機器との距離** 机とディスプレイ画面の距離は40cm以上。ディスプレイ画面の上端が目の高さと同じかやや下になるようにし、手指は自然にキーボードに届く位置に。椅子と太ももの間に手指が入るゆとりを設け、必要に応じフットレストを使用します。



⑤**騒音対策** 音もストレス要因です。プリンター音や機械音など、気になる音は遮断できるよう、パーティションなどで区切りを。

+α テレワーク 自宅などで作業する場合も、オフィスと同様に作業環境を整える必要があります。事業主から従事者にアドバイスを。



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はこちら

いかときのこのトマト煮

1人分
エネルギー: 213kcal
塩分: 1.5g

材料 (2人分)

いか	1ぱい(250g)	白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	トマト水煮缶(ホール)	300g
マッシュルーム	8個	砂糖	小さじ1/2
しめじ	100g	塩	小さじ1/3
にんにく	1かけ	こしょう	少々
赤とうがらし	1本	ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1/2	クレソン	適量

作り方

- ①いかは足をワタごと取り出してよく洗い、胴は軟骨を除いて1cm幅の輪切りに、足はワタを落として2本ずつに切り分ける。玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは石づきを取って半分に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは半分にちぎって種を取る。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入

れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたらマッシュルーム、しめじを加えてさっと炒め、白ワインを入れる。アルコールが飛んだらAを加えて、トマトをつぶしながら混ぜる。

③10分ほど煮てとろっとしたら、いかを加えてさっと混ぜ、3〜4分煮る。火が通ったら器に盛り、クレソンを添える。

肝機能の改善に



肝機能

改善につながる

けんこう POINT

肝機能が低下すると老廃物を処理できずに蓄積するなどして、体が疲れやすくなります。肝臓の機能回復には、いかに含まれるタウリンが効果的。さらに、いかは低脂肪なので肥満の解消にも!



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

背中への疲れに

腕伸ばし

腕を大きく上下に伸ばすことで、わき腹の筋肉が伸縮し、背中の柔軟性が高まります。

Point

腕を上下に思い切り伸ばす。



解熱鎮痛薬の選び方・使い方

解熱鎮痛薬は症状や年齢、妊娠の有無などにより使える薬が異なります。

特に注意を要すること

風邪薬やほかの痛み止めは成分が重複し、安全な量を超えてしまうことがあるため一緒に服用しないでください。また、子どもや妊婦は服用できる薬に限られます。特に子どものインフルエンザの解熱に使用する場合は、有効成分がアセトアミノフェンのみの製品を使うようにしましょう。

頭痛薬として解熱鎮痛薬を長期間使い続けると「薬物乱用性頭痛」を起こすことも。長く続く頭痛は医師に相談しましょう。

また、運転をする方は事故予防のため、眠くなる成分の入っていない薬であることを、飲む前に必ず確認してください。

常備薬は事前に調べ、買うときは薬剤師に相談を

厚生労働省のホームページでは、市販の解熱鎮痛薬の選び方を紹介しています。このページにはさらに詳細な薬の情報がわかる「おくすり検索」というホームページへのリンクもあるので、薬を買う前に確認すると安心です。右の二次元コードから検索できます。

実際にお薬を買うときは、薬剤師に相談しましょう。その際、アレルギーや妊娠の可能性のある方などは必ずその旨伝えてください。



厚生労働省ホームページ▲