

大学健康管理センターだより H30 秋号

大空も高く澄み渡り、本当にいい季節となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？日々忙しく、「なかなか疲れがとれない」という方も多いかもかもしれません。その一因として、職場・生活環境があるかもしれません。

【VDT症候群】聞いたことありますか？



●VDT症候群とは

VDT作業(ディスプレイ、キーボード等により構成されるVDT機器を使用して、文書の作成・編集、プログラミング、監視等を行う作業)を長時間続けたことにより、目や体、心に生じる症状。近年は、日常生活において個人使用のパソコンやスマートフォン・タブレット等のVDTを使用する時間が伸びており、業務上だけでなく、日常生活での影響も受けている。

●主な症状

1. 視機能に関する症状:眼疲労、眼精疲労、ドライアイ、一時的な調節機能の低下
2. 筋骨格系に関する症状:首や肩のこり、腰痛、背部痛、腱鞘炎、頸肩腕症候群
3. 精神・心理的な症状:疲労感、いらいら、頭痛、不眠

●VDT症候群予防法

- ◆ 室内は、できるだけ明暗の対照が著しくなく、かつ、まぶしさを生じさせないようにする。
- ◆ ディスプレイ画面に直接または間接的に太陽光等が差し込む場合は、ブラインドやカーテン等を設け、適切な明るさとなるようにする。
ディスプレイ画面の位置、前後の傾き、左右の向き等を調整し、グレア(不快感や物の見えづらさを生じさせるような「まぶしさ」のことをいう)を防止する。
- ◆ 反射防止型ディスプレイ画面を用いたり、間接照明等を用いる。
- ◆ 上向き視線とならないように画面の高さ、机・椅子の調整をする。
- ◆ 作業中は、1時間に10分程度の休息をとったり、軽い体操で体をほぐしたり、遠くの景色を見て、眼の疲れをとる。
- ◆ 職員は年1回VDT検診を受け、健康管理に努める。
→希望者の照会をしますので、自覚症状のある方は受診しましょう。

(引用・参考文献:VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン 他)

腰痛に関する講演会を開催します！

日時:平成30年12月12日(水)17:30～
場所:7号館2階(光が丘会館) 大会議室
対象者:希望する職員
講師:整形外科学講座 小林 洋 助教
テーマ:「腰痛対策について(仮)」

※VDT症候群対策についても講演いただく
予定です。

【精密検査の受診について】

健康診断の結果、要精検の項目がある方は、病気の早期発見と予防のため、必ず医療機関を受診してください。
職員は「精密検査結果報告書」を大学健康管理センターに提出してください。

【メンタルヘルス相談の御案内】

新しい季節になって、皆さんにはさらに新しい学びや新しい人たちとの出会いもあることでしょう。その時に緊張したり不安になって心身のバランスが崩れることもあるかもしれません。「困ったなあ」という時は、遠慮なく大学健康管理センターにご相談ください。そして、新たな一期一会の出会いを大切にしましょう。

禁煙講話を開催します！

日時:平成30年10月25日(木)17:30～
場所:7号館2階(光が丘会館) 大会議室
対象者:希望する職員・学生
講師:呼吸器内科学講師 峯村 浩之 助教
テーマ:「禁煙支援について」

- 大学健康管理センター
- 電話:024-547-1822/1884 内線:5260/5263 メール:kenkou@fmu.ac.jp
- 場所:8号館 2階 東側 開所時間:8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)