

遠隔授業やリモートワークによる体への影響

～遠隔授業や在宅ワーク、外出自粛で起こりがちな「画面の見過ぎ」はどのような健康被害をもたらすのでしょうか～

姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

2020.5.18

現在、コロナショックの影響で、ビジネスの現場ではリモートワーク、学校ではオンライン授業化が急速に進み始めました。大学でも遠隔授業が始まって2週間経ちました。その利便性はいうまでもなく、「現場に行かないと何もできない」という、従来の考え方が見直されつつあります。

しかしその一方で、パソコンやスマホを使ったりリモートワークには、見落としがちな危険性がある事にも留意しなければなりません。それは長時間のデスクワークによる「健康被害」です。長時間のデスクワークはどのような悪影響を体にもたらしているのでしょうか？

例えば、肩こりや腰痛、眼精疲労、姿勢の悪化、睡眠障害など、多くのリスクがある事を知っておく必要があります。そのメカニズムとリスク、そして対応策を知り、自身のヘルスケアに生かしていきましょう。これからしばらく続く遠隔授業を快適に行っていけるよううまく付き合っていきましょう。



VDT 症候群とは？

VDTは「Visual Display Terminal」の略で、コンピューターなどのディスプレイと端末のことです。

「IT 眼症(がんしょう)」とか「テクノストレス眼症」とも呼ばれています。パソコンなどのディスプレイを使った作業が原因で、目をはじめ心身に影響が出る疾患です。長時間、コンピューターやゲーム、携帯電話などの画面を見ていると、目に疲れが出たり、肩や首、腕が凝ったりしてきます。人によっては、心的にイライラしてきたり、不安な気持ちになったり…。

そんな症状に悩まされているあなたは、もしかして「VDT 症候群」かもしれないのです。症状がひどくなれば、涙の量が少なくなり眼球の表面が乾燥し、傷や障害が生じやすくなる「ドライアイ」や「心身症」などの病気を引き起こすことにもなりかねないので、画面を見る際は注意が必要なのです。



姿勢の悪さが引き起こす腰痛、肩こり

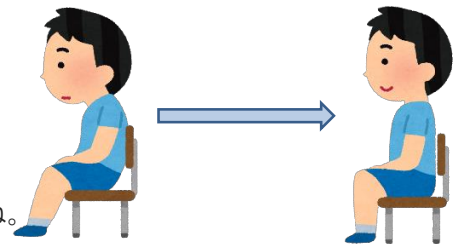
パソコンやスマホを長時間触っていると、だんだん**姿勢**が崩れていきます。原因としてはまっすぐ姿勢を保つための腹筋と背筋が緩んでしまっていて起こるものです。緩んでしまうと背中が丸くなり、首が前に出る姿勢になります。また腰が前に出ていき首が後ろに下がり顎を引いた姿勢にもなりやすいです。

この二つの姿勢、意外と楽なので皆さんしてしまうのではないかと思います。実は腰が丸くなることで負担がかかり長時間同じ体勢でいることで腰痛に、首が前や後ろに固定することで首周辺に負担がかかり長時間同じ体勢でいることで肩こりになります。

その場での対処法…姿勢が悪いと思ったらすぐその姿勢を直します。

身体の筋肉が固まってそうなら大きく伸びをしたり、肩をゆっくり大きく回すのもいいでしょう。

10分おきくらいに**自分の姿勢を確認**してみると良いですね。



長期的な対処法…姿勢を支える腹筋(腹直筋)と背筋(脊柱起立筋)を鍛えましょう。

この2つの筋肉を鍛えることで正しい姿勢が長時間保てるようになり、腰や首の負担が減ります。これには定期的な運動が必要ですね。



ブルーライトの浴びすぎが引き起こす眼精疲労

コロナショックの影響で、ビジネスや教育現場で WebEx や Zoom、Skype などのチャットアプリの急速な普及が進んでいます。パソコンに限らずスマートフォンでブルーライトを浴びる時間もおのずとも増えているのではないのでしょうか。



ブルーライトとは？

「ブルーライトって何となく目に悪い」そのような認識の人も少なくないのではないのでしょうか。ブルーライトとは光の色の1つにすぎません。ブルーライトは紫外線の次に波長が短い光です。そもそもブルーライトというのは太陽からも放出されており、昔から存在していました。そして朝その光を浴びることで体内時間を調節するという役割も持っているのです。しかし、ここ数十年で、私たちの生活の中で、ブルーライトを放出する人工物が増え、必然的にブルーライトを浴びる機会が急増してしまいました。

過剰なブルーライトが与える悪影響

ブルーライトをどのくらいの量および時間浴びると悪影響が出るのかはまだはっきりとしていません。しかし、スマホやゲーム機を多くの人が所持し、使用時間が長くなったことで人々の日常生活に支障が出始めていることは事実です。

ブルーライトはとて強い光なので、長時間見ることによって目に負担がかかってしまいます。特に注意が必要なのが、パソコンやスマホ、ゲーム機、テレビなどです。

画面を見るためにはそのブルーライトを正面から見てしまうことになるので、より目への負担が大きいのです。そのため夜に大量に浴びてしまうことで、体内時間が狂ってしまい、夜の寝付きが悪くなるというわけです。

その結果、ドライアイや、目のかすみ、焦点が合わないなどの症状が現れます。

悪化すると、目の疲れや肩こり、頭痛などが訴える人もいます。

ブルーライトを最小限におさえる対策

ブルーライトによる悪影響を、最小限にする2つのポイントです。

- ① PC やスマホの1日あたりの使用時間を、自分の目の疲れ具合を見ながら制限する。
目に疲れや痛みを感じたら、すぐに休憩をとるようにしましょう。そして特に夜、寝る前1時間の使用は極力控えてください。目の疲れだけでなく、睡眠に支障をきたす恐れがあります。
- ② ブルーライトをカットしてくれる便利グッズを活用する。
最近ではブルーライトカットのメガネやPC やスマホにはるフィルムなどが普及しつつあります。毎日の負担を減らしてくれるものなので、健康への投資は惜しまず、すぐにできる対策は行うことをお勧めします。

運動不足やストレスによる心のバランスを崩してしまうリスク

仕事や勉強とストレスは切っても切り離せない存在です。イライラしたりストレスが溜まってしまうと、ノルアドレナリン(不快物質)が分泌されます。デスクワークをする人がうつ病になる可能性が高くなるのは、このノルアドレナリンがうまく解消されずどんどん溜まっていくためです。様々な要因はありますが、上記の健康被害が複数発症することで1日6時間以上デスクワークを続けると、死亡率が約40%上がると言われています。

一番の対処法は運動をすること

ノルアドレナリン(不快物質)はセロトニン(快感物質)を分泌することで抑制できるという研究結果が出ています。このセロトニンはいろいろな行動で分泌されます。例えばおいしいものを食べたり、夜しっかり睡眠をとったり、恋人や友達と楽しい時間をすごしたり「幸せ」を感じる時に分泌されるものです。

もちろん運動でも分泌されます。働いた後は散歩をしたり、ジムで汗を流したりすることで精神的にも健康になります。外出自粛中の運動が難しい場合には、自宅での軽いストレッチやヨガをお勧めします。運動用のマットは Amazon などでも1000円前後で購入する事ができ、すぐに折りたたんで場所も取らないので、自分への投資としては大きな価値を持つと言えるでしょう。日常生活の中でできるだけ運動を取り入れて、症状を改善していきましょう。



それでもイライラする、不満が爆発しそう！！

仕事や勉強をしていてイライラやストレスでどうしようもなくなる時があります。そういった時に「もっと頑張らないと」「他の人はもっと頑張ってる」という考え方になっていたら危ないです。仕事も勉強も、体が資本です。健康状態が良くないと良いパフォーマンスはできません。やらなければならない事はたくさんありますが、働く自分の体は一つしかありませんので、もちろん自分の体の方が大事です。自分で「やばいな」と思った時はすぐに休養を取りましょう。



コロナ同様に、予防と対策はしっかりと！

長時間、画面を見ていると、目の疲れなど、さまざまな症状が出てきます。大切なのは、例えば、オンラインゲームが面白いからといって熱中しすぎないことです。

- (1) 画面と距離を保つ …画面を見る時は 50～80 cmほど話しましょう。
- (2) 適度に休憩を …画面を見る時間を決め、1 時間を超えるようならば、1 時間ごとに 10 分～15 分の休憩をこまめに取りましょう。遠くの景色を眺めたり、眼を閉じて休ませたりするといいでしょう。濡れたタオルなどを目に当てると血行がよくなります。
- (3) 画面の位置も考える …画面の上端が目の高さと同じか、やや下になる高さ。視線がやや下向きになる角度がしいといわれています。向きを調整してグレア(映り込み)を防止しましょう。
- (4) 室内の明るさ …新聞の文字が無理なく読める程度を目安にするといいですね。また、著しい明暗の対照がなく、まぶしさを生じさせないようにしましょう。太陽光が直接、入る場合はブラインドやカーテンで調整してください。
- (5) 軽い運動もしよう …パソコンなどに向かっていると長時間同じ姿勢になりやすいので、適度に体を動かしたり、軽い運動をしたりして、コリをほぐすようにしたいものです。
- (6) 栄養バランスを大切に …食事はかたよらないで、バランスよく食べてください。目にいいビタミン A などを多く含む食材もおすすめです。



ディスプレイ画面などを見ていて、疲れたなと思えば、すぐに休息してください。何事も無理は禁物です。また、眼精疲労などがひどいときは、早めに診察を受けてください。

相談窓口（眼精疲労、強い肩こりや首の痛み）※一例です。ほかにも医療機関はありますので検索してください。

名称/URL	電話番号/住所	受付時間
岩崎眼科 https://www.iwasaki-ganka.jp/info/	079-222-6467 姫路市鍵町 15	午前 9:00～12:00/午後 15:00～18:00 (休)日・祝日、木曜日・土曜日午後
まつもと眼科 http://www.woc.co.jp/hsp/f00169.htm	079-282-5220 姫路市駅前町 232	午前 10:00～13:00/午後 14:00～18:00 (休)火・日・祝日
桃井整形外科 https://itp.ne.jp/info/281423040400000899/	079-223-2118 姫路市呉服町 61	午前 9:00～12:00/午後 16:00～19:00 (休)木曜午後、土曜午後、日曜日、祝日
整形外科ほそいクリニック http://www.hosoiclinic.com/	079-224-2003 姫路市南畝町 2-31	午前 9:15～12:30/午後 15:30～18:45 (休)月曜午前、水曜午後、土曜午後、日祝

相談窓口（気持ちの落ち込み）

つらいときの公共の相談先は、こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

名称	専用電話番号	受付時間
姫路工学キャンパス保健室(直通電話)	079-267-4820	9:00～17:00 月から金曜日(祝日除)
姫路工学キャンパス保健室(相談専用メール)	himeji.soudan@ofc.u-hyogo.ac.jp	


相談窓口（風邪症状）

次の症状がある人は、保健室に来室せずに直接相談窓口に連絡してください。

軽い風邪症状が続いている(4日以上は必ず連絡)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、高熱がある。(すぐに電話)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤を休んでください

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35～21:00
兵庫県コールセンター(予防・検査・医療に関するご相談)	078-362-9980	24時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24時間
神戸市帰国者・接触者相談センター	078-322-6829	24時間
兵庫県 LINE 公式アカウント 「兵庫県-新型コロナ対策パーソナルサポート」 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html		

(引用、参考)

「Yahoo!ニュース」2020/4/11

note.com2020/04/23