

## 第 12 回 ワークステーション・VDT 作業と人間工学(1)

最近の多様化する VDT 作業に対応すべく、自主的活動としての取り組みや高齢者・障害者・在宅ワーカーへの配慮、作業支援型のガイドラインとして平成 14 年に新 VDT 指針が策定されました。これにより、企業では VDT 作業者の健康確保が努めとなっています。

厚生労働省や、中央労働災害防止協会の調査報告などによれば、職場でコンピューターを利用することにより、身体的疲労の自覚症状のある労働者は約 78% ときわめて高率を示しています。VDT 作業者の訴えの多くは作業空間・照明条件・機器配置等の人間工学的因子にかかわる内容です。このため、多くの企業ではこれからは人間工学に力を入れ、労働を人間に合わせる人間工学の大原則を実践して、作業者の負担を軽くし、さらに快適な労働へと変化させていく必要があるとみられます。

その前に VDT 作業とは何か知っていますか。VDT とは Visual Display Terminal でパソコンのモニター、キーボード、マウス等を使用する作業のことです。

### 人間工学のすすめ

それでは人間工学とはどんなことでしょうか。

個人的なニーズをかなえるための設計ツールのひとつであり、人間工学を重視し、原則を実践して、労働を人間に合わせることにより作業者の負担を軽くし、さらに快適な労働と高い生産性を確立するための実践的なプログラムです。その中には次の内容が含まれます。

人間の能力に合わせて業務をデザインすること

作業者の気持ちになって仕事をデザインすること

作業者の快適性を改善すること

作業に労働者を合わせるのではなく、労働者に作業を合わせること

具体的な方法として、物理的側面、環境的側面、個人的側面から考慮することになります。例としてそれぞれ、ワークステーションとのいい関係を築く、照明の改善によりモニターのグレアを除去する、1 日の間に定期的に休憩等をとることなどが考えられます。

また、人間工学はすべての業務から努力を取り除くことではありませんし、必ずしも 100% 効果的とは限らない場合もあります。さらに人々を怠惰にするという設計思想ではありません。検討事項としては、ワークプレースの設計、作業配分/休止サイクル、設備機器デザイン、照明・温熱環境、教育/訓練、作業復帰、作業システム、作業時間、オフィスワークステーション、手動作業・取り扱い等があります。

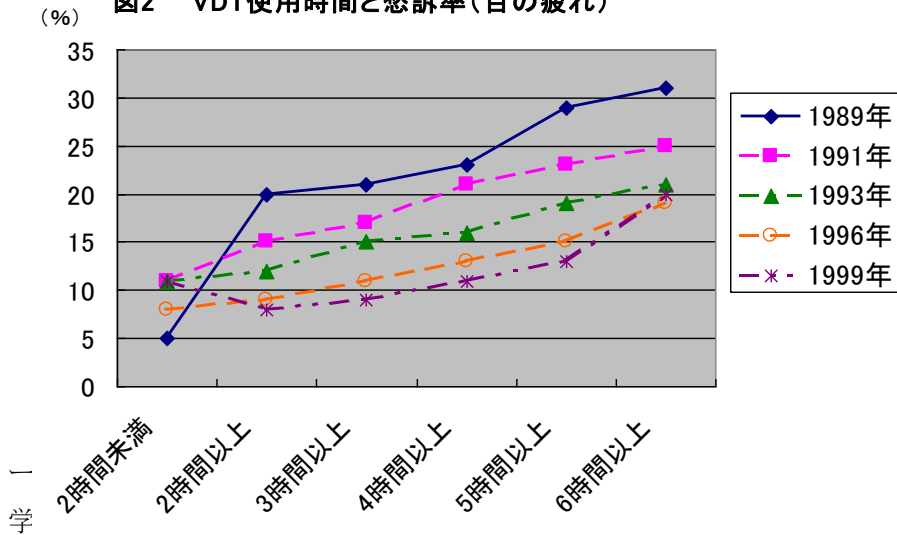
### VDT 作業の実態

労働省や中災防の調査がありますが、企業内での VDT 作業時間と自覚症状の訴え率や使用環境の調査結果について産業衛生学会で発表しました。平成元年より約 10 年間にわたり社員約 17,000 名以上について VDT 作業に関する自覚症状を調査した結果があります。VDT の長時間使用の割合が増加しているにもかかわらず、図に示すように年々自覚症状の訴え率の低下が見られました。自覚症状は一方向的に悪くなっているのではなく、使用していても悪化させるものではないと見られます。

社員平均年齢が高くなっていることや、長時間使用の割合が増加しているにもかかわらず、訴え率は年々低下していることは特筆すべきことと見られます。これは、VDT 使用に慣れてきたこと、教育により VDT 作業の自主管理が推進されたこと、VDT 機器本体のハード、ソフトを含めた性能向上により見易さが向上したこと、健康診断受診後のきめ細かい保健指導による自覚症状の解消、などのためと推定されます。適切な対応により、自覚症状は低下させることができる例を示しています。

### VDT 作業時間と自覚症状の調査

図2 VDT使用時間と愁訴率(目の疲れ)

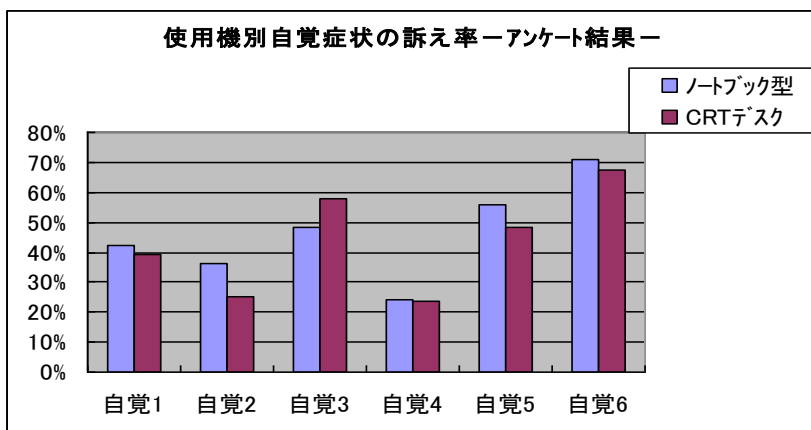


症状の変化や相互関係をVDTノートブック型とCRT型での統計

自覚症状の種類 (図の自覚1～6は下記自覚症状項目)

- 1 視力が低下してきた、または低下してきたように思う。
- 2 目が痛むことがある。
- 3 頭が痛むことがある。
- 4 首や肩の痛みやこりがある。
- 5 背中への痛みがある。
- 6 腕、手、指の痛みやしびれがある。

図 機種別自覚症状の訴え率 (アンケート結果) (ノートブック型 228 人、CRT型 64 人)



(以上)

(一社)日本労働安全衛生コンサルタント会 東京支部/東京技能者協会