

薬だつ知識

(84)

世代を問わず、パソコンやスマートフォンなどの情報機器を使う時間がどんどん増えています。これに伴い、肩こりや腰痛、目の疲れなどを感じる方も増えているのではないのでしょうか。こうした健康トラブルの予防には、使用する環境と姿勢がとても大切です。適切な照度管理は、目の疲れや集中力の低下を防ぎます。パソコンなどを使う時の部屋全体の明るさは、日本産業規格（JIS）で500～750ルクスが推奨されています。また、光源が画面に映りこむ「グレア（反射）」という現象も影響が大きく、グレアがある

情報機器の使用



照度測定に使う機器。学校現場の適切な明るさをチェックするのも学校薬剤師の仕事の一つ

と画面が見えづらくなり、目が疲れやすくなります。対策として、保護フィルム使用や光源に対して垂直に配置す

照明環境や姿勢に意識を

ることが有効とされます。学校現場では学校薬剤師が照度計を使って測定し、必要に応じて改善を提案します。職場でも労働衛生基準で照度測定が定められています。

パソコンやスマートフォンの長時間使用は、特に姿勢が悪いと体全体に悪影響を及ぼします。座って使う際は、背もたれをしっかり使い、足は床にきちんとつけましょう。肘は90度に曲がる位置が理想的で、肩や腕に負担をかけないよう調整してください。目の負担を軽減するため、50～70センチ程度離すことをお勧めします。1時間に1回の短い休憩を習慣にしましょう。

情報機器使用による体への負担を軽減することは、作業効率の向上にもつながります。学校や職場での照明環境や作業姿勢だけでなく、ぜひ自宅での使用状況も見直してみてください。安全で快適な環境で情報機器を楽しんでいただけたらと思います。

（鹿児島県薬剤師会理事・有村洋一）

令和6年11月5日（火）

84．情報機器の使用