

モニターを替えると仕事が変わる。今すぐできる! 疲れ目対策講座

3分でわかるパソコン作業対策

パソコン作業と目の疲れに関する調査結果や、快適にパソコン作業するためのコツ、EIZO の取り組みなどをコンパクトにご紹介します。

CONTENTS

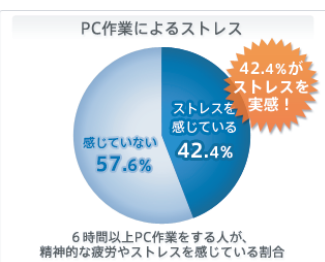
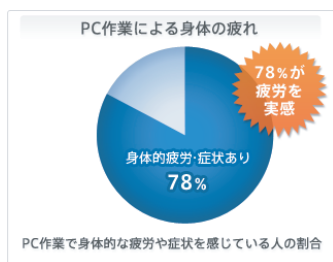
- パソコン作業と疲れ目の気になる関係
- 3ステップでできる! 疲れ目対策
- EIZO のモニターは疲れ目対策に最適化



3分でわかるパソコン作業対策

パソコン作業と目の疲れに関する調査結果や、快適にパソコン作業をするためのコツ、EIZO の取り組みなどをコンパクトにご紹介します。

約8割の人が、パソコン作業による疲労を実感！

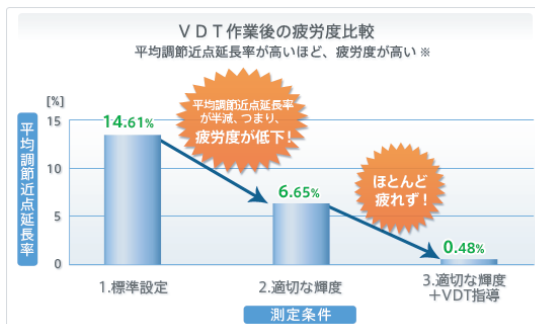


パソコン作業によって、身体的な疲労や症状を実感している人は8割近く、このうち9割以上が「目の疲れや痛み」を実感しています。さらに、長時間PC作業をする人の4割が、精神的なストレスを感じているという調査結果が厚生労働省から出ています。パソコンのモニターなどの表示機器はVDTと呼ばれ、厚生労働省では、「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」（2002年）を定め、対策のための指針を打ち出しています。

パソコン作業と疲れ目の気になる関係

株式会社ナナオは、眼科医とVDT作業労働衛生教育インストラクターの監修のもと、PC環境と目の疲労度との関連性について調査を実施。驚きの結果が分かりました。

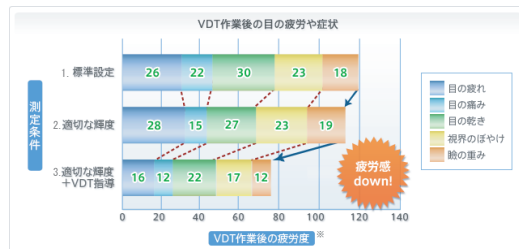
REPORT① PCモニターの輝度(明るさ)を下げると、ピント調整力の低下が半減！疲労度が低下



- 長時間のパソコン作業後は、目の疲労が見られる。
VDT作業後に、平均調節近点が14.61%延長（1.標準設定）したので、ピント調整力が低下したことがわかる。
- モニターの輝度を下げると、目の疲労度が低下
VDT作業後の、PCモニターの輝度を適切に下げた状態（2.適切な輝度）の値と、輝度100%の標準設定（1.標準設定）時の値と比較すると、半減しており、目の疲労度が低下したと考えられる。
- VDT指導に沿った作業で、目の疲労度がさらに低下
適切な輝度設定に加えて、VDT作業対策実践時の値は0.48%と、1日のVDT作業後にも、ほとんどピント調整力が低下しないということがわかる。

※結果や感覚には個人差があります。

REPORT② 適切な輝度設定とパソコン作業対策で、全身の疲労感がグッと軽減

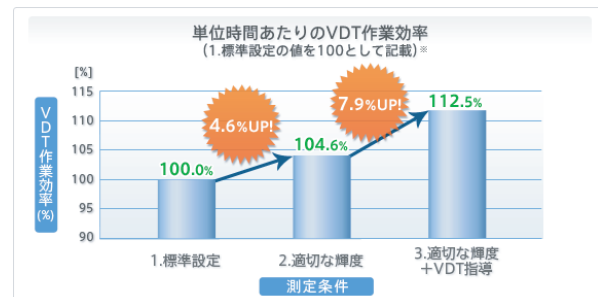


※結果や感覚には個人差があります。

疲労感は「標準設定」→「適切な輝度設定」→「適切な輝度設定+VDT指導」と軽減していました。

VDT指導を行った場合、目の疲れ・痛みが改善されるのみならず、心身全体の疲れや痛みの体感度が減少し、作業後にあまり疲れの自覚症状がないことがわかりました。

REPORT③ パソコン作業対策で、作業効率は12%アップ！



各測定条件におけるモニターへの入力文字数を集計して、作業効率への影響度を調査。PCモニターをデフォルト状態で作業した後に比較し、輝度を下げたのみの状態では4.6%、加えてVDT作業対策を行った場合は12.5%、作業効率がアップしました。適切なVDT作業環境を整えることが、心身が快適に気持ちよくすごせるのみならず、仕事の効率を上げ、作業がはかどることが証明されました。

※結果や感覚には個人差があります。

いつも使っているPCモニターの設定やVDT作業状態が、実は目や心身の疲れに強く影響を及ぼし、作業効率を左右しています。ナナオは、PCユーザーの皆様へ、より健康的かつ快適にモニターを活用していただくため、エルゴノミクスを追求した製品開発を行っています。

3分でわかるパソコン作業対策

パソコン作業と目の疲れに関する調査結果や、快適にパソコン作業をするためのコツ、EIZOの取り組みなどをコンパクトにご紹介します。

3ステップでできる！疲れ目対策

STEP① 画面を、適切な明るさに設定しよう

それぞれのパソコン作業に適した明るさに設定しましょう。



一般的なオフィスの文字や図記号の作業では、モニターの明るさを紙の明るさに合わせることをおすすめします。通常の室内の明るさ（300～500ルクス）のオフィスに合わせると、モニターの輝度は具体的には100～150cd/m²程度に下げする必要があります。また、文書や写真などの用途に合わせて輝度を手軽に調節できるモニターは、快適な作業環境をサポートしてくれます。

STEP② 正しいポジションに調整しよう

モニター位置は高すぎず、低すぎず、が大切です。



モニターの高さや角度設定は、作業姿勢を左右し、目への負担にも影響します。画面の高さ設定は、視線は正面まっすぐか、少し下がるぐらいが適切で、角度は少し手前に傾けて、作業のしやすい、見やすい調節をしましょう。画面との視距離は40cm以上離して、書類やキーボードと距離が離れすぎないようにしましょう。また画面に外光や照明の光が映り込まないように、モニターの角度を微調整しましょう。

STEP③ 定期的に作業を止めてリフレッシュしよう

リセットタイムは、作業効率と生産性を高めます。



パソコン作業中は、近距離を注視し続けるので、目のピント調整筋肉はいつも緊張状態にありますが、一定時間を超えると疲れて機能低下をまねきます。そして疲れ目状態になると痛み・乾き・充血や視界のぼやけなどの症状がでえます。

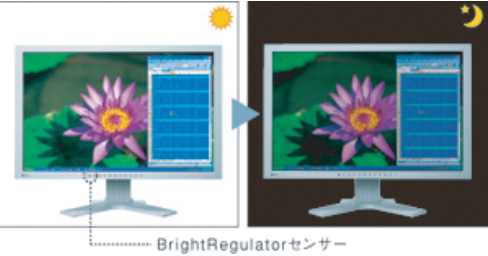
60分以内の1連続作業時間と次の作業時間の間に、10～15分の作業休止をいれてパソコン以外の作業をする、遠方視をする、ゆっくりまばたきをするなど目を癒しましょう。また、席を立って歩く、ストレッチをするなど体を動かして、各部位のコリをほぐしたり、水分補給して全身の血行促進を図り、心身のリセットをしたほうが、作業効率と生産性を高めることができます。

3分でわかるパソコン作業対策

パソコン作業と目の疲れに関する調査結果や、快適にパソコン作業をするためのコツ、EIZO の取り組みなどをコンパクトにご紹介します。

EIZO のモニターは疲れ目対策に最適化

SOLUTION① BrightRegulator



モニター正面の外光センサーで周囲の明るさを感知し、モニターの輝度を適切な輝度に自動調整する機能です。ユーザーが好みの輝度調整を行なった場合にも、その輝度と周囲の明るさを記憶して、次回からの輝度調整に反映します。

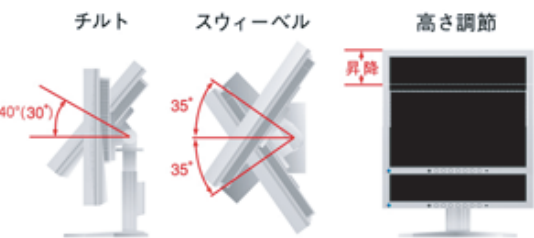
調光制御

液晶モニターでは、輝度を十分に下げられること、輝度を下げても画面がちらつかず、安定した表示ができることが重要です。
EIZO モニターなら、バックライト採用したデューティ制御により、輝度を低く下げることができ、輝度を下げても安定した正確な表示を保ちます。

FineContrast

モニターに表示する画像に応じて表示モードを選択できる機能です。たとえば、ワープロや表計算などの文字画面を表示する場合には「Text モード」を選択すると、画面の明るさや色温度を、机の上に置いた紙の一般的な明るさや色温度に調節するなど、表示に適したモードが簡単に選択できます。モードの切り替えは、本体前面のボタンまたは OSD から直接行えます（一部モードを除く）。

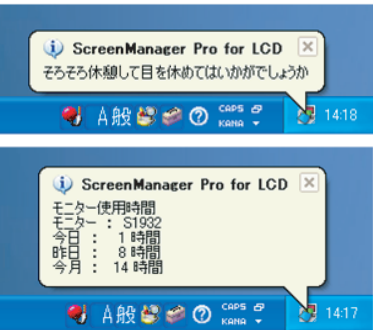
SOLUTION② スタンド機構



モニターを、正しい位置に調整しやすい、スタンドを装備。

- 高さ調節機能付きスタンド（ハイトアジャスタブルスタンド）：縦回転と昇降・チルト・スウィーベルに対応したスタンドです。
- EZ-UPスタンド：Z型の折りたたみ機構により、広範囲の高さや角度の調節を、スムーズに行うことができます。

SOLUTION③ EyeCare ユーティリティ



モニター使用時の休憩時間の確保をサポートする、EIZO 独自のソフトウェアです。適度な休憩が良いことはわかっていても、作業に集中してしまうと、休憩を取ることを忘れがちです。休憩メッセージを伝える「EyeCare Reminder」と、使用時間を伝える「EyeCare Recorder」の 2 つの機能を備えたこのソフトウェアが、長時間モニターを使う場合の使用時間や、休憩のタイミングをサポートします。

※Ver.2.6 以降の ScreenManager Pro for LCD に搭載された機能です。