

衛生委員会 議事録

日時	2022年9月22日			18:25	～	18:55	
場所	とうざい株式会社 1階事務所						
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	高木伸也
	○	山道隆		笠置京子		上村純子	清水理恵
	○	田名部香奈					

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ 目の疲れ・眼精疲労について</p> <p>3. 次回</p>	<p>エプソンアトミックス：自動ラック製造に伴ってリスクアセスメントを受ける。新しいものを取り入れる際、どういうところが危ないかを出し合って対策を考えたりすること。実施されるときは出来るだけ参加していきましょう。</p> <p>眼精疲労とは、視作業（眼を使う仕事）を続けることにより眼のかすみ・まぶしさ充血等の目の症状や頭痛・肩こり・吐き気等の症状が出てくる状態のことです。症状としては、目の奥の痛み、目のかすみ、瞼の痙攣、目が乾く、ものが見えにくい、頭痛、ひどい肩こり、吐き気がする、瞼が重い、目が赤くなる等があげられます。</p> <p>原因は目の使い過ぎ＝毛様体筋への過剰な負荷です。 この筋肉は遠くを見るときにはゆるみ、近くを見るときには緊張しています。その為、日常生活では毛様体筋が緩むことが少なく、緊張状態が持続していることが多い為、疲れ目の症状が現れるのです。</p> <p>対策として作業環境管理をしましょう。 照明・採光…室内の明暗の差をなくす、目に直接照明が入らないようにする 作業時間…連続作業は1時間以内、1時間毎に10～15分の休憩を挟むようにする 休憩時間はスマホ等の機器の使用を控えて目を休める 適切なVDT機器…パソコンやスマホの画面背景は黒やグレーに変える 文字サイズを無理のなく見える大きさにする 作業に合わせた度数の眼鏡やコンタクトを使用する ブルーライトカットフィルターや眼鏡を使う</p> <p>眼鏡やコンタクトは、一度作ったら作りっぱなしではなく、定期的に眼科に行き処方を受けるようにしましょう。</p> <p>眼精疲労になる前に、できることがあります。 ①十分な睡眠をとる②目を閉じる・温める③目の疲れを取るツボを押す 肩こり・頭痛を和らげるツボを押す、等。</p> <p>また、瞬きをせずに10秒間目を開いていられない場合は、ドライアイの可能性もあります。気づかないうちにドライアイになっている方もいますので、日々気を付けながら生活してみましょう。 そして当てはまる症状があり治らない場合は早めに眼科を受診しましょう。</p> <p>次回は2022年10月21日（木）、18：30～の予定です。 どうぞよろしく願いたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：目の疲れ・眼精疲労について

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境

2022年9月26日 作成