

## IV 改善例

### (a) 空調

#### 症状と原因

空調で室内の空気が乾燥したり、空調機の吹出口からの風が常に当たったりすると、涙が蒸発して眼が乾き、ドライアイや眼の疲れの原因になります。空気が汚れているとさらに症状は悪化します。また、吹出口からの風が直接身体に当たると血液の循環が悪くなり、首、肩、腰などの痛みやこりが生じやすくなります。

#### 改善策

- 夏期の室内温度は24～27℃、冬期の室内温度は20～23℃、相対湿度は40～70%となるように、周囲の人と相談して設定しましょう。
- 身体に当たる気流は、気にならない程度（0.1m/s以下）に設定しましょう。空調機の風が気になる場合は、風向きを調節するか、パーティションなどで風を遮る工夫をしましょう。ただし、パーティションを置く場合には、風の影響が他の人や部屋全体の空気の循環に影響がないか十分に配慮してください。
- 湿度が低い時は、加湿器を利用しましょう。
- 定期的な部屋の換気や職場の分煙をすすめましょう。



適切な温度へのエアコンの調節



パーティションによる風の遮断

### (b) ディスプレイ

#### 症状と原因

画面の明るいところと暗いところの差（コントラスト）が大きいと、眼の調節機能に負担がかかり、眼がよけいに疲れてしまいます。また、画面の位置が高すぎると眼を大きく開くことになるので涙の蒸発量が増えてドライアイとなり、眼が疲れてしまいます。逆に画面の位置が低すぎると、首を大きく曲げた姿勢や顔を前に突き出す姿勢（前傾姿勢）になり、首や肩、腰が疲れてしまいます。

#### 改善策

- 照明や外の光が映り込まないように、画面の向きや角度を調節しましょう。
- 窓にブラインドやカーテンを取り付けたり、照明にルーバやカバーを取り付けたりして、光が画面に映りこまないようにしましょう。
- 書類やキーボードなどの水平面では、新聞が楽に読める程度（300 lx以上）の明るさが必要です。暗すぎる場合は、補助照明を用いましょう。



室内照明と部屋に入ってくる光の量の調節



画面の向きや角度の調節