

VDT症候群予防 肩こり・腰痛解消運動

株式会社ドクタートラスト
健康運動実践指導者 宮野友里加

1.VDT作業・VDT症候群とは

VDT（ Visual Display Terminal ）作業とは

液晶ディスプレイなどの画面表示機器とキーボードやマウス、タッチ画面などの入力機器による情報端末を使用する作業

例）データの入力・検索・照合や文章・画像等の作成、プログラミングなど



VDT症候群とは…

VDT作業を長時間続けることによって、心身にあらわれる健康障害

視機能に関する症状



眼精疲労
ドライアイ

筋骨格系に関する症状



首や肩の凝り
腰痛
腱鞘炎

精神・神経症状



疲労感・いろいろ
不眠・メンタル不調

日本人の病気やけがなどの自覚症状

男性：1位 **腰痛** 2位 **肩こり**

女性：1位 **肩こり** 2位 **腰痛**

令和元年 国民生活基礎調査より

男女ともに
肩こり・腰痛が
2トップ！

2. 『痛み』による経済的損失

肩こり、腰痛などの慢性的な痛みを抱える労働者は…

1週間あたり
4.6時間の労働時間の損失



このうち**76.6%**が欠勤ではなく、
痛みを抱えたまま働くことによる
パフォーマンス低下（プレゼンティーイズム）

日本全体において、
慢性疼痛による損失額は

年間1兆9,530億円



Stewart, W.F., et al. JAMA. 2003;290(18);2443-54 Inoue S., et al. PLoS One. 2015;10(6):e0129262.

つまり…

肩こり、腰痛を感じる多くの人が不調を抱えたまま働き、
十分なパフォーマンスを発揮できていない



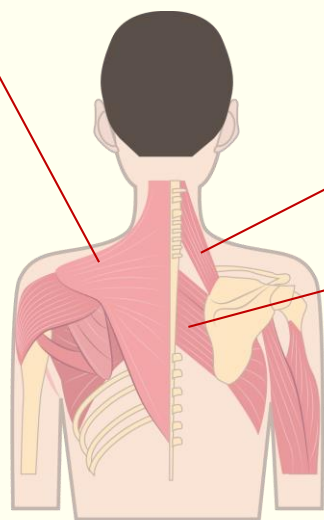
肩こり・腰痛の対策は、会社の生産性アップにつながる！

3.首こり・肩こりの原因は？

首・肩回りの筋肉

そうぼうきん
僧帽筋

長時間、
同じ姿勢で
疲弊する



あまり
動かさないと
硬くなる

けんこう きょきん
肩甲挙筋

りょうけいきん
菱形筋

姿勢が悪いと
疲弊する

こんなときは要受診！危険な肩こり

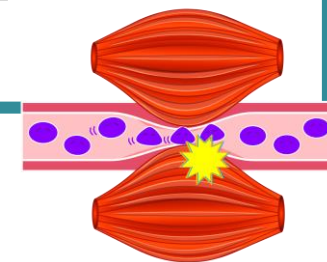
- ✓ 運動したときに痛む
→狭心症の可能性
- ✓ 手のしびれ・麻痺を伴う
→首や肩の神経が圧迫されている可能性
- ✓ 動かしていないのに痛む
→骨・内臓の病気

首は頭の重み、肩は腕の重みがかかり
姿勢を保つために筋肉が緊張しやすい

長時間同じ
姿勢を保つ

悪い姿勢で過度に
負荷がかかる

筋肉が硬くなり、血管が圧迫されて
血行不良を起こす

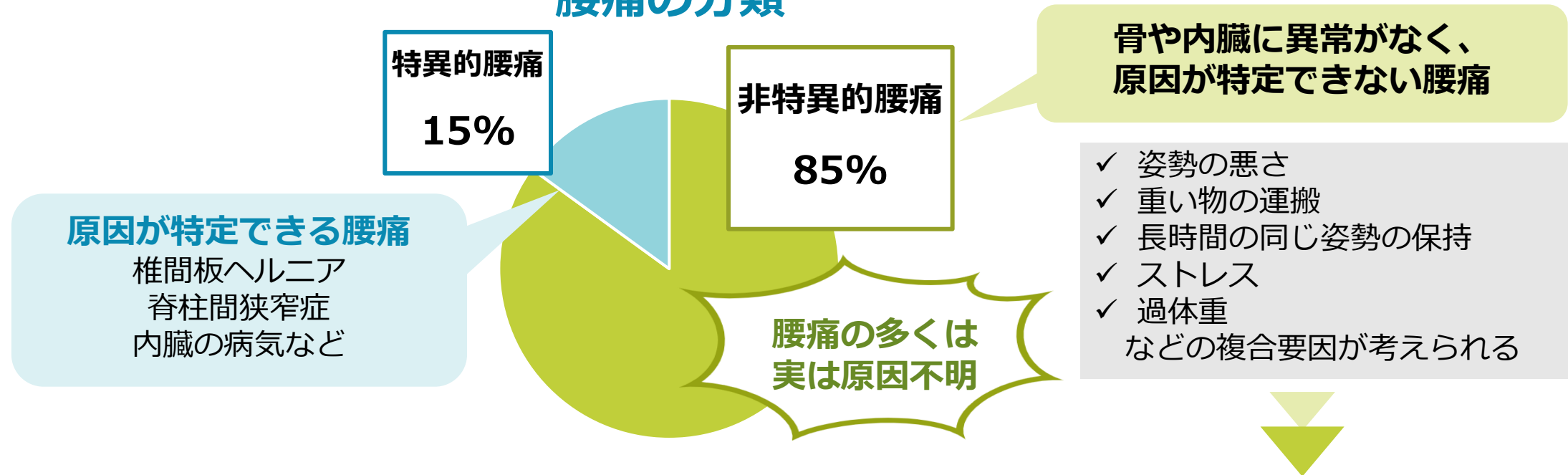


悪循環

筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、
ますます筋肉が硬くなる

4.腰痛の原因は？

腰痛の分類



こんなときは要受診！危険な腰痛

- ✓ 太ももや足にも痛み・しびれを感じる
→椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症の可能性
- ✓ 横になっても痛い・眠れないほどの痛み
→内臓の病気の可能性

正しい対処法は？

- 適切な姿勢の保持
- ストレッチや体操、ウォーキングなどの適度な運動

- × 重い物の運搬
- × **必要以上の安静**

筋肉の低下や
硬直を招く

5. こんな姿勢でデスクワークしていませんか？



Check!

骨盤が後ろに傾き、脊柱が曲がった姿勢は腰痛の原因に
背中が曲がると肩こりも引き起こしやすい

6.正しい姿勢とデスク環境管理

画面の正面に
体がくるように
椅子に深く腰掛ける

画面は目線より
やや下に40cm離す

40cm

上腕は垂直に下ろす
肘は90度以上

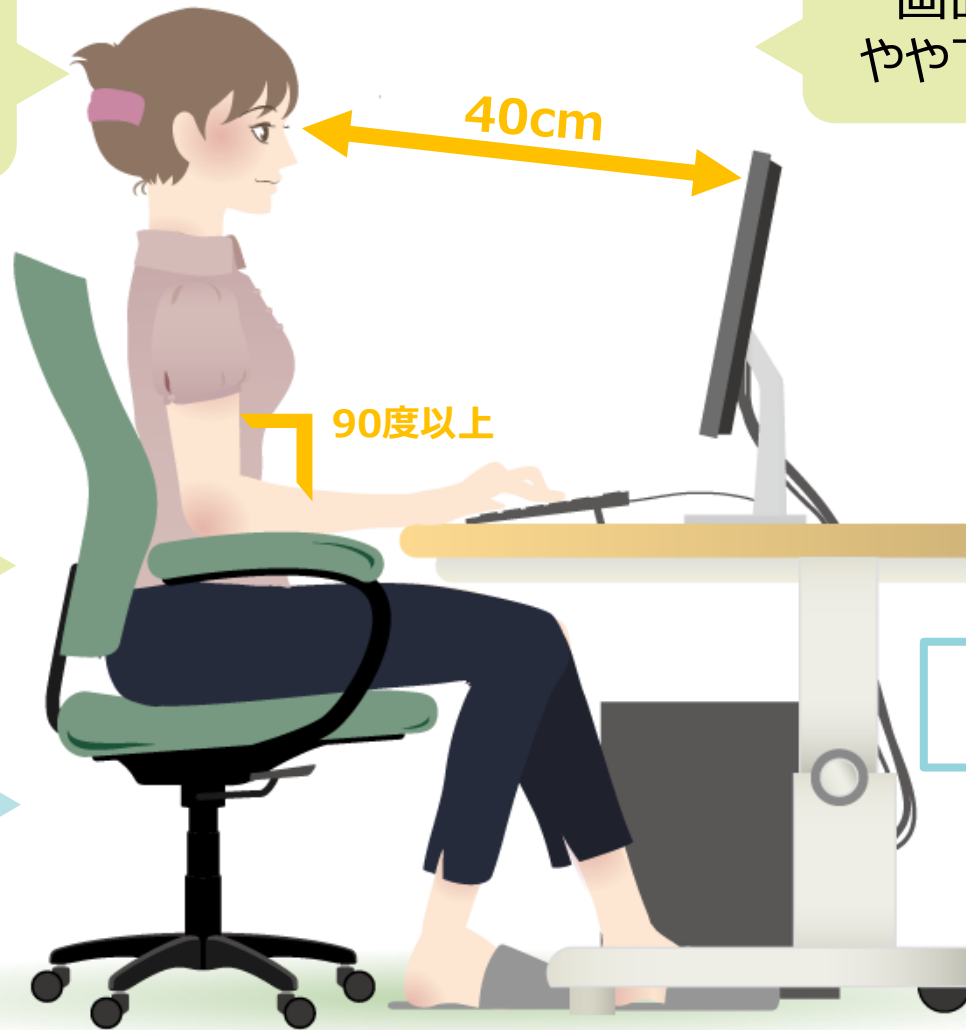
90度以上

椅子の高さは調整が
できるものを

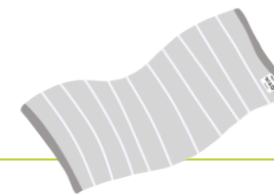
骨盤はまっすぐ立てる

5~6cm
底上げ

机が低い場合
は、
机の下に
底上げする台を



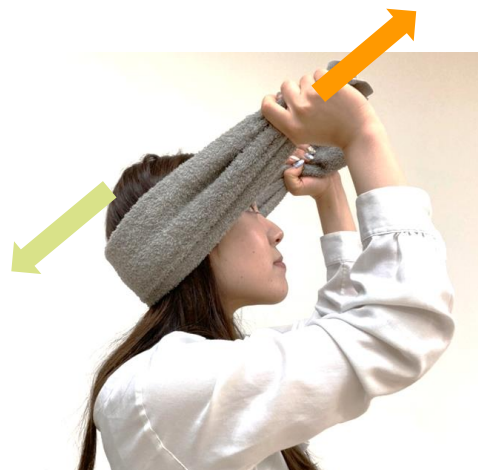
7.ストレッチをしよう！～首～



フェイスタオルを
用意してください



① タオルを細く折り、首の後ろにあてて、首を後ろに倒す。



② タオルを握った両手を上にゆっくり引っ張り、後頭部だけを持ち上げて10秒キープ。



③ 背筋を伸ばして、タオルを斜め下に引く。頭は後ろに倒し、タオルと引っ張り合う。



気持ちよく感じる程度に頭とタオルを逆方向に引っ張り合しましょう

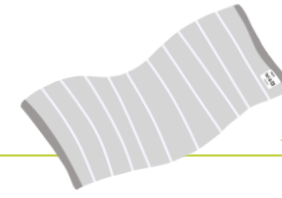


首は神経や血管が通っている場所！

ゆっくり動かし、音が鳴るまで曲げるのは避けましょう

参考：崎田ミナ 著『職場で、家で、学校で働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

8.ストレッチをしよう！～肩～



フェイスタオルを
用意してください



- ① タオルを肩幅より少し広めに
持ち、腕を頭の上に伸ばす。



- ② タオルをたるませないように
左右に引っ張りながら、
ゆっくり肘を曲げる。
肘の曲げ伸ばしを10～20回繰り返す。



しっかり胸を張り、肩甲骨が動いていることを意識しましょう

9.ストレッチをしよう！～腰～

お尻や太ももの筋肉の硬さは、腰痛の原因になります



前屈が苦手な場合

お尻の筋肉、
太ももの裏側の
筋肉が硬く
なっています



ここを伸ばす！

- ① 椅子に浅く座り、片脚を伸ばす。爪先は上に向ける。
- ② 腰を曲げないように、爪先に向かってまっすぐ手を伸ばす。
(爪先まで伸びなければ気持ちよく伸びるところまででOK)
- ③ 太ももの裏側がしっかり伸びたところで、20秒キープ

左右片脚ずつ行う



後屈が苦手な場合

腰椎と太ももを
繋ぐ筋肉
(腸腰筋)と
太ももの前側の
筋肉が硬く
なっています



ここを伸ばす！

- ① 右手で椅子の背もたれを掴む。
- ② 左手で左足首か足の甲を掴み、踵をお尻に引き寄せ、太ももの前側を伸ばして10秒キープ

左右片脚ずつ行う

参考：さくら市 はつらつ体操

<https://www.city.tochigi-sakura.lg.jp/soshiki/7/hatsuratsutaisou.html>

10.組織として腰痛・肩こりを予防するための3 Step

1

Step

情報提供

体を動かす必要性や
具体的なやり方を紹介



職場できる運動の
情報提供をするとGood

会社のどこで（どんな場面で）、
どのような情報提供ができそうですか？

例：休憩室にストレッチ資料を貼る

2

Step

環境の提供

肩こり・腰痛になりにくい
環境づくり



作業環境改善のサポートをする

どんな環境づくりが
できそうですか？

例：ノートパソコンスタンドとキーボードを支給

3

Step

みんなで取り組む

会社全体で
習慣化する工夫をする



一時的な取り組みにならないよう
習慣づける工夫をする

どんな工夫ができそうですか？

例：毎日15時からみんなで体操をする



健康運動実践指導者

宮野友里加



産業医のことなら

ドクタートラスト

担当者のひとこと

肩こりや腰痛に悩む働く世代は非常に多いにもかかわらず、『病気ではないから』と放置されがちな現状があります。しかし、個人の健康や企業の生産性に大きく関与し、重い症状を抱える人にとっては日常生活にも影響を及ぼします。「個人が対処すべきもの」と捉えるのではなく、企業の健康管理の一環として、組織的な対策を講じてほしいと思います。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2111vdt>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で開催する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など