

# ASAHI パソコン

No. 346 朝日新聞社

定価 **390**円  
毎月15日・29日発売

**11.1**  
2003

特集  
**1**

## 最新のDVDコピーソフト を究める

デジタル一眼レフカメラの  
世界によろこそ

新ザウルス・クリエ・  
シグマリオンを使う

**緊急速報**

ウィンドウズXP最新バージョン  
「メディアセンター・エディション」徹底分析

**ソフト徹底比較**

DVD/CD  
ライティングソフト  
を比べる

院長掲載誌

特集

**2**

## 20Mオーバーの ADSLはこう選ぶ

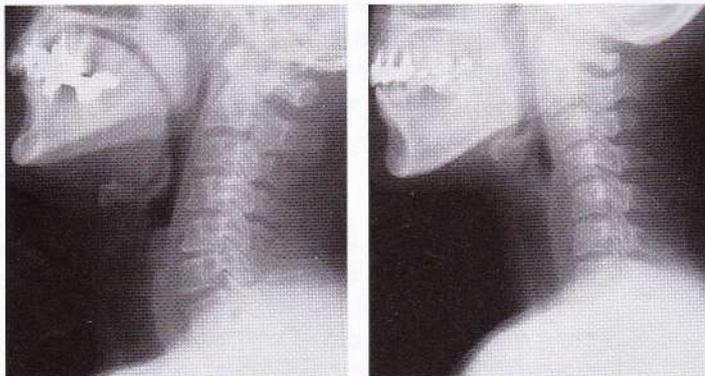
**創刊15周年記念号**

女優 宮地真緒

## PC作業による頭痛対策

文・写真●熊谷 わこ

頭痛になりやすい人は、首が細長くて猫背の場合が多い。また、頸椎が前彎(写真・左)している人より、後彎(同右)している場合、首筋がいつも張った状態で筋肉疲労になりやすく、結果的に頭痛になりやすいという。(写真提供:くどうちあき脳神経外科クリニック)



パソコン作業によって生じる頭痛は、命にかかわるようなものではない。そのため、頭痛のつらさは周囲にはなかなか理解してもらえず、仮病と思われることすらあるようだ。

職場環境が身体に及ぼす影響を研究している産業医学総合研究所の高橋正也主任研究官は頭痛と仕事についてこう話す。

「頭痛や花粉症などの症状は命にかかわるようなことはなくても、悩んでいる人は多い。特にパソコン作業時の頭痛は作業効率を悪くし、結果的には生産性を落としていることに企業側も注目しはじめています」

頭痛は本人にとっては本当につらいものだ。脳神経外科医の工藤千秋先生はパソコン作業による頭痛の症状は「いろいろな要素が混ざり合った複合的な痛み」と語る。

ディスプレイ画面を凝視していると眼球の表面が乾いて目の奥に痛みを感じるようになるが、顔の表面に分布する三叉神経がその痛みを脳へ伝える。

それだけでなく、無理な入力作業により腕や肩などの血流が悪くなり、乳酸などの老廃物が蓄積して生じる痛みが、首の後



産業医学総合研究所  
作業条件適応研究部  
高橋正也主任研究官

ろから頭頂部に向かってのびている大後頭神経に伝えられる。

「三叉神経と大後頭神経は額のあたりでぶつかっています。この2つの神経を伝わる痛みの発生には、ストレスなども大きな引き金となることもあります」(工藤先生)

特にPC作業による頭痛は、耳から上の頭部が締め付けられるように痛み、肩こりをとるのも特徴だ。目の奥が差し込むように痛む、あるいは後頭部から首筋が痛むというケースもある。

片肘をついて作業しているような人は、悪い姿勢をとっている側だけ頭痛が生じることもあると工藤先生は指摘する。

### 頭痛の予防と緩和には 作業環境を整え、自分に合った対処法を

高橋さんは「まずは作業環境を整えることが大切です」とアドバイスする。具体的には、◆空調や照明、机、椅子、ディスプレイの角度などを調節する ◆作業姿勢に気を付ける ◆こまめに休憩をとる、などだ。

「自分にできることからやりましょう。実行できない対策は意味がありません」

また工藤先生は、自分にいちばん合った緩和方法を見つけることを提案する。

「市販の鎮痛薬や外用薬を使ってみるのもいいですし、入浴や鍼灸、アロマセラピーなどいろいろ試してみるといいでしょう。『もし痛くなくてもこうすればなんとかできる』という安心感があれば、気持ちにも余裕ができてきます」



くどうちあき  
脳神経外科ク  
リニック院長  
工藤千秋先生

だが、市販薬を数日から1週間ほど服用しても頭痛がとれないようなら、脳神経外科などを受診することをすすめている。

### 頭痛に悩む人は目のケアも忘れずに

目の乾きと頭痛は密接な関係がある。ディスプレイを見つめている時間が長くなれば、まばたきが少なくなって目の表面が乾き、頭痛を起こしやすくなる。

「コンタクトレンズを使用している人はとくに目が乾きやすいので注意が必要です。案外無頓着なのが空調とたばこの煙。空調が直接顔に当たると目が乾きますし、煙草の煙は目に刺激を与えて疲れさせてしまいます」(工藤先生)

このような場合には、市販されている、「人工涙液」でもよいので手元においてこまめにさすよう心がけよう。午前1回、午後2回など、ある程度規則的にさすと、それだけでもだいぶ楽になるそうだ。

パソコン作業による肩痛や首こりなどの「VDT症候群」について、質問や体験をお寄せください。なお、個別の質問にはお答えいたしかねますのでご了承ください。ご投稿の際は ①郵便番号・住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥使用パソコン ⑦パソコン歴を明記してください。ほかさ・F104-9011(住所不要)朝日新聞社ASAHIパソコン編集部 健康クリニック係、E-mail: health@asahi.com