

中高年者の VDT 作業について

Q

事務作業の O A 化に伴い、中高年者も V D T 作業を日常的に行うようになっていきます。

ところが、遠近両用の眼鏡をかけている中高年者は、ディスプレイ画面にピントが合わないために、画面が見づらく、作業に支障をきたしたり、眼が疲れるなどの影響がでています。なにかよい対策はないでしょうか。

A

ご質問の遠近両用眼鏡をかけている人の VDT 作業をみていると、レンズの下部に焦点を合わせるために、あごを出して画面をみたり、眼鏡をはずしている人もみかけます。ここでは、ディスプレイを机の上において使用するデスクトップ型の VDT 作業について、ご参考となる方法を紹介いたします。

1. VDT 作業時の画面を作業者の目に合わせる方法

日常にかけている遠近両用眼鏡をかけたままで、ディスプレイ画面がよくみえるように画面の高さと傾きを調整する方法です。下記のことを考慮してディスプレイ画面の高さと傾きを調整するとよいでしょう。

- ① ディスプレイ画面が、目の高さと同じであり机上面に対して垂直の場合は、視線が前方となり、遠近両用レンズの遠距離用部分を通して画面をみるため、画面に焦点が合いません。
- ② 一方、ディスプレイ画面が、目の高さよりも低く机上面に対して適当な傾きがある場合は、視線が下方となり、遠近両用レンズの近距離用部分を通して画面をみるため、画面に焦点が合います。

(この調整時、ブラウン管のディスプレイ画面では、天井の蛍光灯などが映り込むため画面がみにくくなることがありましたが、液晶のディスプレイ画面では、この問題はほとんどありません。)

2. 眼鏡を VDT 作業に合わせる方法

これは、遠近両用眼鏡をかけず、新しく VDT 作業など事務用の眼鏡をつくって、VDT 作業時にかける方法です。遠近両用眼鏡は、目の遠近の調整機能が比較的良好な人では VDT 作業などの事務用にも問題なく使用できますが、この機能が衰えた人では遠距離、近距離の焦点の調整に時間がかかるため、例え遠近両用レンズの近距離用部分を通して画面をみても、画面に焦点が合いにくくなります。このような人は、眼科医と相談し遠近両用眼鏡ではなく VDT 作業など事務用の眼鏡をつくることをお勧めします。