

デスクワークの多い方

仕事上の姿勢や労働条件・職場環境などが原因で、体の一部に痛みが生じるなど、それぞれの職業には特有の症状が付きものです。今回はオフィスでのデスクワークやコンピュータ操作など、「座り仕事の多い内勤職」の方々に特有の症状と、その対策について考えてみました。



悩んでいませんか？ こんな症状。 デスクワークの 多い職業にみられる症状

腰 の痛み



同じ姿勢のまま座り仕事を長時間続けていると、腰の血液循環が悪くなり、筋肉がこわばって周囲の神経を圧迫します。クーラーによる冷え、運動不足、肥満などが重なるとさらに症状が出やすくなります。

肩 こり



肩こりの主な原因は血行不良や冷え。長時間の同じ姿勢や目を使う細かい作業も原因になります。寒くなるにつれ増えますが、夏場のエアコンによる冷えも原因の一つ。症状がひどいと頭痛を引き起こしたりもします。

足 のむくみ



デスクワークの多いOLの方などに多い症状で、ふくらはぎなどの血液やリンパ液の循環が悪くなり、足の細胞に不要な水分がたまってしまうことでむくみが起こります。むくみが慢性化すると下半身肥満の原因にもなります。

目 の疲れ



ドライアイ

コンピュータ画面などを長時間見ることによって起こります。涙の量が少なくなる、あるいは涙の動きが悪くなることで目の表面に傷ができ、目が痛む、疲れ目、まばたきが増える、白目が充血するなどの症状を示します。

手・腕 のしびれ

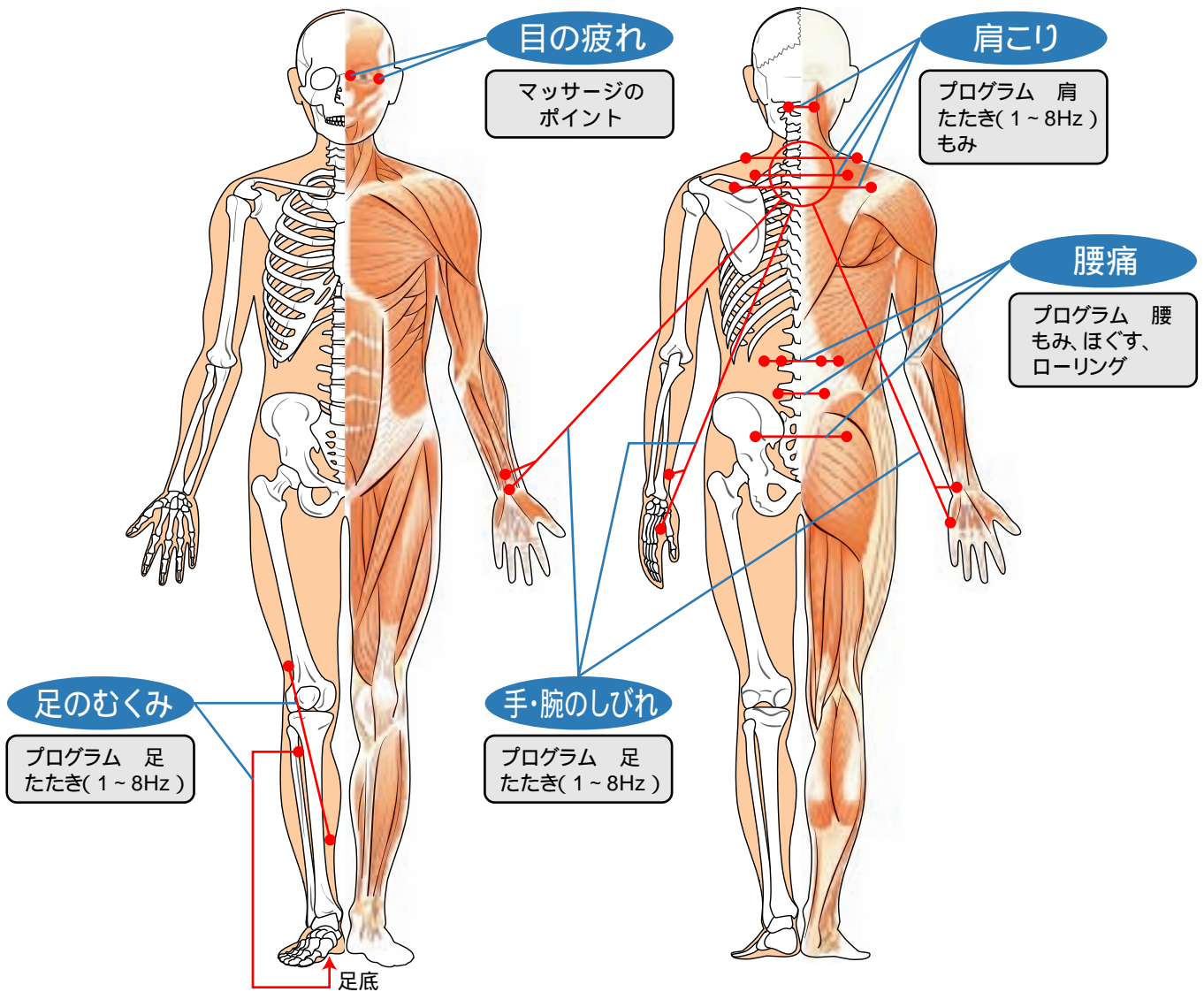


RSI(反復運動過多損傷)

コンピュータをよく使う人に見られる職業病で、今世界中で問題になっています。利き腕の上腕や脇の下、手先、首筋などにしびれ・ひきつり・圧迫感などを感じ、ひどい場合はコンピュータに触れなくなるほどです。

ヨリ・痛みに効く治療ポイント

低周波治療器「サンマッサー」で、いきいき健康ライフを守りましょう。



ゆったりめの 服装で。

肩こり、腰痛、むくみなどの原因は血行が悪くなること。これらを予防するために、オフィスでの服装はできるだけ体を締め付けるものは着用せず、血行を悪くしないように気をつけましょう。



日常生活の中でできる ヨリ・痛みの 予防・解消法

靴を脱いで 仕事をしてみる。

足のむくみで悩んでいる方は、可能であればオフィスで靴を脱いで裸足になって仕事をしてみましょう。その際に、ゴルフボールなどを踏んで足の裏を刺激するとさらに効果的です。



ぬるめのお風呂で マッサージ。

肩こりや足のむくみの予防には、温めて筋肉を緩め、血流を良くすることがポイント。帰宅後は、ぬるめのお湯にゆっくりつかって、肩を動かしたり、ふくらはぎを両手で軽く押してマッサージしましょう。



同じ姿勢を 続けないように。

腰痛の予防には、長時間同じ姿勢を続けないよう気をつけることが大切。腰が痛んだり重苦しく感じたときは、その都度腰をさすったり軽く体を動かして血行を促し、筋肉の緊張をほぐしましょう。

