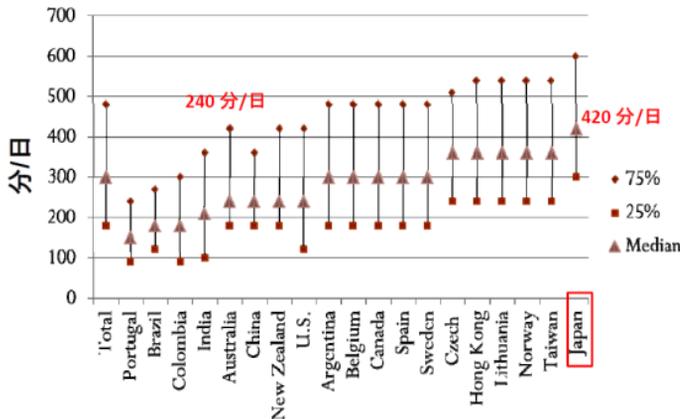


職場の健康を守る

～オフィスチェアが支えるのは身体と生産性！～

コクヨ労働組合 城間 健市郎 ・ 加藤 将文

一日の総座位時間(自己報告)の国際比較
(国際標準化身体活動質問票:IPAQ-SV)



引用: Bauman A et al. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the international Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. Aug 2011;41(2):228-235.

イスの大切さって？

- A. 身体を横たえるベッドにお金をかける人は多いですね。ですが、長い時間座り、仕事中は全体重をゆだねる「イス」は、選ぶときにどういった点を見ていますか？価格？それとも座りやすさでしょうか。意外と機能面が軽視されがちになっていませんか？

普段何気なく職場で使用しているイスですが…

総務からあてがわれたものに不満を抱きながら、腰痛や肩こりに悩む現状を甘んじて受け入れているのは、日本の生産性にも大きな損失です。作業効率を上げるためには、作業環境を整えることも重要になります。そういった点で、イスという欠かせない要素が見直される必要があるのです。

実は座りながらの作業時には…

・ 座位で長時間作業するリスク

腰かけた状態で長時間過ごす、健康を損なうリスクが高まるということが英国公衆衛生局の研究グループの研究結果からわかっています。



具体的には…

イスの座面が高いと大腿部後面が圧迫されて、下肢にむくみや冷えをおこしたり、体への負担が大きい姿勢を取るイスでは疲労がたまり、痛みなどが蓄積されることがわかっています。また、座位時間が長いと、肩こり、背中痛み、首の痛みの原因になるだけでなく、運動不足になるため肥満や2型糖尿病、がんなどの“深刻な病氣”の発症が増えるおそれもあるのです。

出典: 保健指導リソースガイド 最新ニュース「1日2時間は立って仕事をしよう 座位時間が長いと健康リスクに」(2015年6月11日)

<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2015/004325.php>

出典: 橋本昌栄, 藤原禎子, 藤原千秋, 藤原有子, 米谷正造, 木村一彦 「高さが一定の机と椅子を使用する学生の使用感について」川崎医療福祉学会誌 15(1), 309-315, 2005

http://www.kawasaki-m.ac.jp/soc/mw/journal/jp/2005-j15-1/27_hashimoto.pdf

普段なにげなく使っているイスですが、性能によって健康に大きな影響が出てくるんですね。イスを選ぶときに気を付けることや、できることはなにがありますか？

3原則のそろったイスに座って仕事をしよう！

ある程度のクラスのメーカーであれば、業界団体も提唱する「イスの3原則」は網羅されています。そのようなイスに座り、身体に合った調節をすることがとても大切なのです。

原則1：体圧が適正に分散されていること

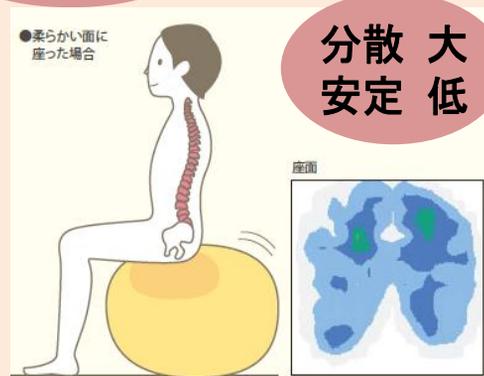
体圧分散とは... 接触面積を広げることで、身体の表面にかかる圧力（＝体圧）が局所的にかかるのを防ぐことをいいます。

硬い板の上に座った場合の体圧は集中し、柔らかい面に座った場合は分散します。しかし一方で、あまり柔らかい面は姿勢が崩れやすくなるため、適度に安定感を持つことも座面にとって必要な要素となります。

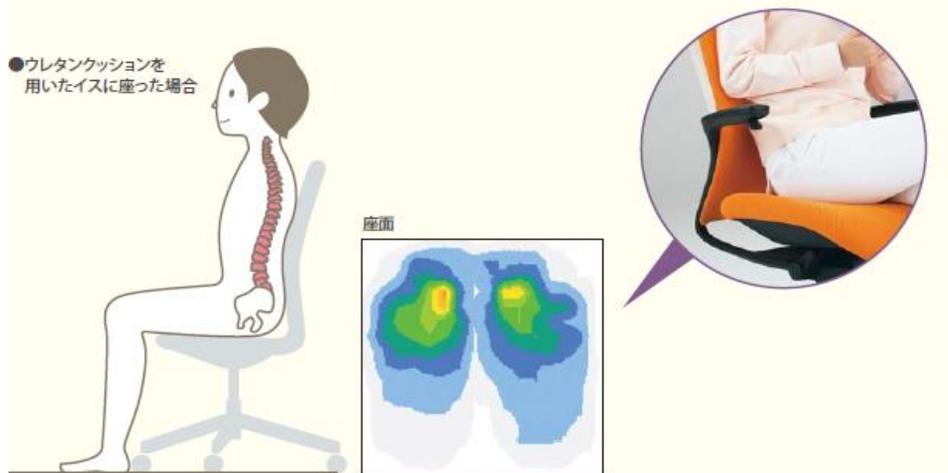
固い面



柔らかい面



また、**背もたれ**や**座面の大きさ**や**面の形状**、**素材**、**肘掛けの有無**によっても体圧分散性能は変わります。



原則2：背骨を自然なS字形状に近づけること

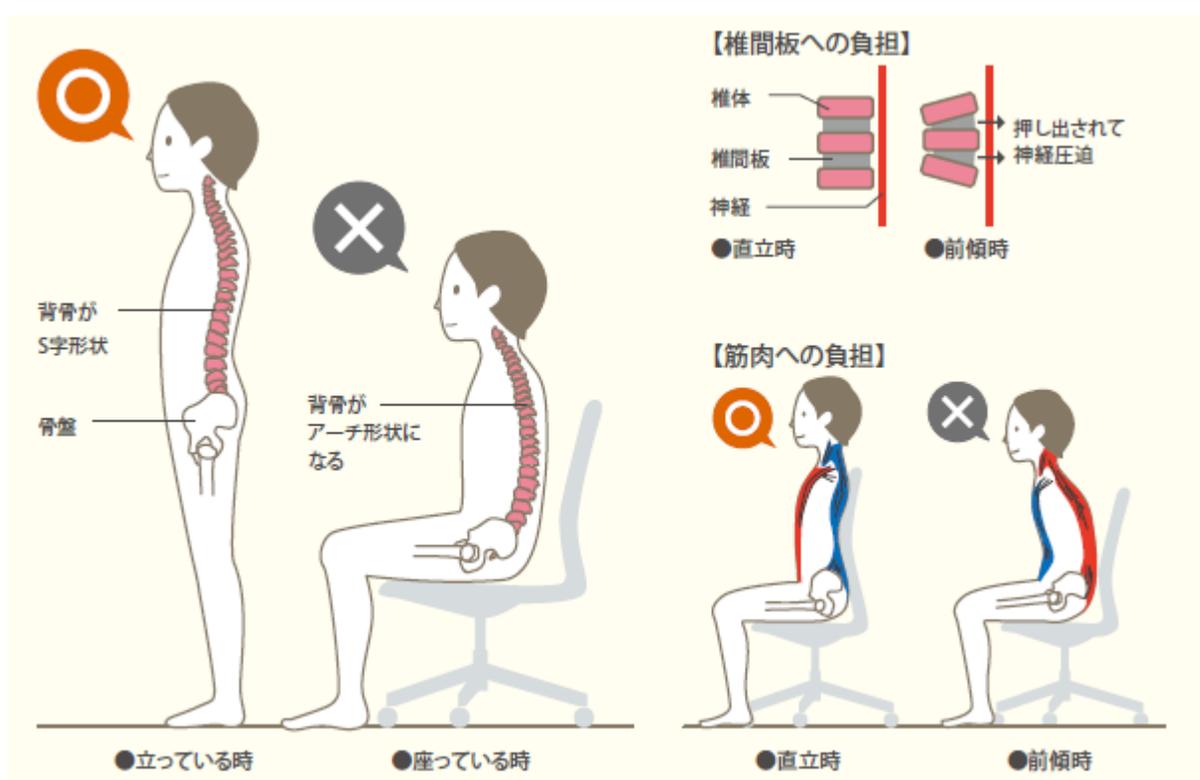
人が座った姿勢をとる場合、背骨の「S字形状」が崩れて「アーチ状」になりやすく、その結果、上半身のさまざまな疲労をおこす原因となっています。

アーチ状になると…

- ・ 椎間板への負担が大きくなる
- ・ 頭部を支えるために、背中側や肩周辺の筋肉が張りやすくなる
- ・ 内臓を圧迫しやすい姿勢になる

疲労がたまり、
様々な症状が表れる

そのため、座った姿勢でも、背骨を自然なS字形状に近づけることが必要です。



原則3：適正とされるサイズに調節できること

一見同じ体格の人でも、「姿勢差」によってS形状には個人差が生じます。

正常
(S字)

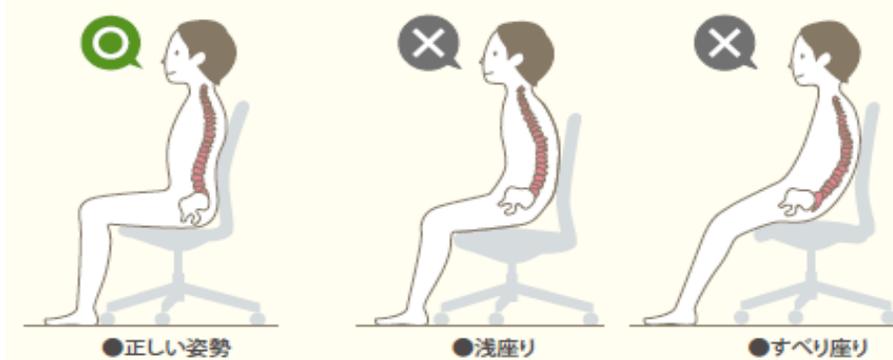
平背
(I字)

円背
(ねこ背)

凹背

円凹背
(極S字)

一方で骨盤の大きさは体格差による個人差がそれほど大きくないため、**背もたれに腰部が自然に当たるように深く座り、背もたれや座面の形状で骨盤をサポートすることにより、背骨を自然なS形状に近づけることができます。**



その他にも…

肘掛けの有無で体にかかる負担は違ってきます。

身の回りを見ていくと、長時間座るイス（新幹線や映画館など）にはほとんど肘掛けが付いていることに気づきます。

両腕の重さは体重の約16%にもなるため、机に向かう通常の作業姿勢において、両腕を肘掛けにもたれることで肩への負担を軽減させたり、体圧を分散させることができます。

また、背もたれが稼働するイスを使用することで、リラックスした姿勢をとったり、立ち上がってストレッチをしたり体を動かすことも、体の負荷を低減させるうえで重要になるでしょう。

“正しい座り方”についてはこちらをご覧ください。各産業のエンゲージポイント一覧の補足資料ボタンからもご覧いただけます。

<http://www.kokuyo.co.jp/channel/torisetsu/861979828002>

ぜひ“3原則のそろったイス”に座って仕事をしましょう！

もしもそういった環境がない場合は、健康を害する恐れがあることを一度会社や組合に働きかけてみてください。

まずは、あなたのイスの座面の高さを確認しましょう。上下昇降機能を使えば、誰でも簡単に**自分の身体に合った座面の高さに調整でき**、辛い腰痛や肩こりに繋がる身体への負担が軽減されます。

引用：コクヨファニチャー株式会社 「快適なイスってどんなイス？」

http://www.kokuyo-furniture.co.jp/kaiteki_isu/