



from NEW YORK from NEW YORK from NEW YORK
from NEW YORK from NEW YORK from NEW YORK
from NEW YORK from NEW YORK from NEW YORK

マッシュ川口の

from New York

キーボードシンドローム
って知ってる?の巻

ハロー、お元気がしら?身体も、そして手もね?「Computer User」という新聞を読んでいたら、アメリカ労働省の報告によると、パソコンの使いすぎによるコンピューター症が1989年から1993年までに倍増し、現在ではアメリカの何百万人というコンピューターユーザーがいろんな症候群に苦しんでいるという記事が出ていたわ。

特に目をひいたのはコンピューターメーカーの老舗、デジタルイクイップメント社が、今年ニューヨークのある法律事務所から「おたくの会社のキーボードを使ってたおかげで、うちの従業員の3人がカーパルトンネルシンドロームにかかって、手が使えなくなってしまったじゃなか~」と、なんと6ミリオンドル、日本円で6億円以上もの巨額の賠償金を請求する訴訟を起こされていたんだって。なんとアメリカからしいわねえ。本当にそのキーボードが悪かったかどうかは疑問だけど、マクドナルドのコーヒーで火傷したと騒いだ老女が裁判に勝って日本円にして何億ももらっちゃう国ですからね~。

さて、その問題の「カーパルトンネルシンドローム(Carpal Tunnel Syndrome)」だけど、どうやら腱鞘炎とは違うみたいね。「Carpal」は辞書で「手根骨」インターネットで「COMPUTER INJURY(直訳ではコンピューターによる損傷)」を調べると、キーボードの使い過ぎで指の先や指の付け根、手全体、手首、肘などに痛みが走り、ずっと痺れたような状態が続いて手が動かなくなる恐れ病気のこらしい。@@;

インターネットで探していたら日本語のページも見。日本人でこの病気になってしまった!さんがその苦しみを綴る「磁性記」というホームページが見つかったの。「さんも、右手の人差し指と中指の痺れが止まらず、病院に行ってレントゲン検査をした結果、キーボードの叩きすぎと言われて、指に直接、神経注射を「ぶすっ」とイかれたとのこと。じいっと1週間、指を使わずにいたにも関わらず痺れは復活。結局、痛い注射は効かずじまいという文面は本当に痛そうでお気の毒だわ。くれぐれもおだいじにね。##;

カーパルトンネル症候群は日本語でなんと命名されているかわからないけれど、アメリカではイニシャルの「CTS」で、知る人ぞ知る病気だったの。大きなカテゴリーではRSI(Repetitive Stress Injury)つまり「繰り返しのストレスによる損傷」とでもいうのかな?テニス



Now On Air!!

リアルオーディオをインストールしてLet's GO!!
Masshy From NY Radio <http://home.impress.co.jp/magazine/inetmag/nyradio/>
<毎週金曜日夜アップデート>

illustrator : Satoko Kido



カワグチ マサヨ

ニューヨーク在住のフリージャーナリスト。テレビやラジオでニューヨークからのレポートを送っている。他にコナミの人気ゲーム「ときめきメモリアル」の片桐彩子役(声優)としても活躍。今年の朝日新聞デジタル広告賞特別審査員。



肘やゴルフ肘などと同類で同じ作業を何度もリピートしてうちにかかってしまう病気のグループのようね。このCTSはオフィスでパソコンの前に座って、キーボードを一日中叩く仕事をする人に黒い影のように忍び寄る現代病の一つで、ドライアイ同様、全米では深刻な問題になりつつあるようよ。

● あなたの指や手や肘はだいじょうぶ?週に40時間以上パソコンのキーボードを叩いてる方は要注意よ。アメリカの統計ではこのタイプの約半分の労働者が筋肉や骨格の不調を訴えているそうよ。そのせいで仕事にも悪影響が出てきて、仕事の能率が悪くなったり生産性が下がったりと企業側からの問題も発生しているらしいわ。

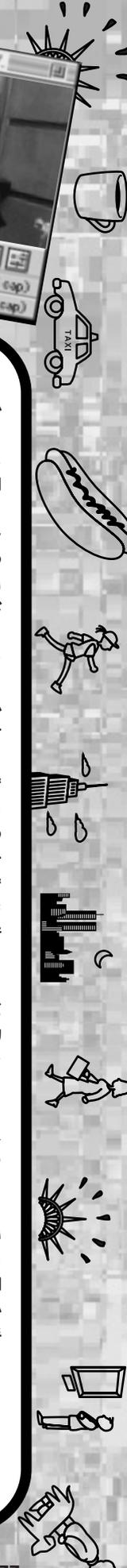
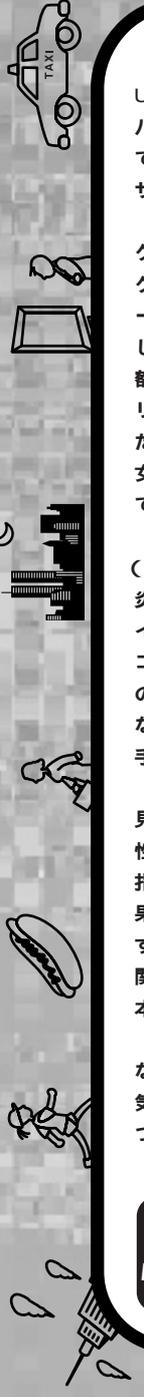
● じゃ、どうやったらかからないわけ?といってもどこを読んででもトラの巻きはないわけで、当たり前前のケアの仕方しか記されていないわね。いまの時代では、もしわけのわからない病気になってしまったら「かかったあなたの自己管理が悪かったんよ~」と言わんばかりに成すすべがないのが現状のようね。困ったものだわ。

● パソコンを使う従業員一人一人の身体に正しい良きチェアを選んでくれる会社はまだ少ないだろうしね。アドバイスによると、自己防衛策はまずあなたのワークステーションのセットアップから。働く環境の見直し?うーん。そんなのわかってるよ~。だけどモデルルームみたいにはできないから困ってるんじゃないの~。まず、キーボードを叩く姿勢を常に自分でチェックして、肘が床と平行になって、肘の角度も90度にするのが大事デスとか、30秒間ぐらいのミニブレイクをちょこちょこ入れてくださいとか、当たり前のことばかり。作業中にときどき少し歩いたり、ストレッチを行うのもすごく効果的だったサ。ライティングは蛍光灯より、ハロゲンライトのほうがいいと書いてある。

● へっ~!一緒に働くポスのことも重要なポイント!?よろしく思っていない場合、そのストレスは首と肩にきて、オフィスで思わずマウスを持つ手に余計な力が入って、背中を突き出したり丸めたりしてるうちに、結果知らない間に身体のダメージに発展しているんだって!!

● あなたは自分のポスをどう思っているかしら?長時間使う人にとって、重要なことはどんなキーボード使ったらいいかよ。ナチュラルキーボードなんていうものも売り出されているし、これからは「Ergonomic」(生物工学)がキーワードかな?人間とマシンの間の深い溝を優しくうめてくれる新しいテクノロジーが必要ね。あなたもデジタルヘルスに気をつけてね!銅いキーボードに手を噛まれないでね。じゃ、バイバイ! With Lots of LOVE マッシュ~)

- コンピューター症のページ <http://www.leeds.ac.uk/law/it/RSI/mhirm/rsifaq.html>
- コンピューター損傷症のページ <http://www.usergroups.com/Library/Insights/Injury.html>
- 日本語での紹介、「磁性記」 <http://www.2r.meshnet.or.jp/~MS-PTP/carpal.html>





[インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ] ご利用上の注意

このPDFファイルは、株式会社インプレスR&D(株式会社インプレスから分割)が1994年～2006年まで発行した月刊誌『インターネットマガジン』の誌面をPDF化し、「インターネットマガジン バックナンバーアーカイブ」として以下のウェブサイト「All-in-One INTERNET magazine 2.0」で公開しているものです。

<http://i.impressRD.jp/bn>

このファイルをご利用いただくにあたり、下記の注意事項を必ずお読みください。

- 記載されている内容(技術解説、URL、団体・企業名、商品名、価格、プレゼント募集、アンケートなど)は発行当時のものです。
- 収録されている内容は著作権法上の保護を受けています。著作権はそれぞれの記事の著作者(執筆者、写真の撮影者、イラストの作成者、編集部など)が保持しています。
- 著作者から許諾が得られなかった著作物は収録されていない場合があります。
- このファイルやその内容を改変したり、商用を目的として再利用することはできません。あくまで個人や企業の非商用利用での閲覧、複製、送信に限られます。
- 収録されている内容を何らかの媒体に引用としてご利用する際は、出典として媒体名および月号、該当ページ番号、発行元(株式会社インプレス R&D)、コピーライトなどの情報をご明記ください。
- オリジナルの雑誌の発行時点では、株式会社インプレス R&D(当時は株式会社インプレス)と著作権者は内容が正確なものであるように最大限に努めましたが、すべての情報が完全に正確であることは保証できません。このファイルの内容に起因する直接のおよび間接的な損害に対して、一切の責任を負いません。お客様個人の責任においてご利用ください。

このファイルに関するお問い合わせ先

株式会社インプレスR&D

All-in-One INTERNET magazine 編集部

im-info@impress.co.jp