

テクノストレスについて

今回はテクノストレスについてです。だいぶ前に一度ディスプレイの健康に対する影響について書いたことはありますが、今回は、VDT症候群（ディスプレイをじっと凝視して作業するために起こる、目の疲れ、視力低下、ドライアイなど）や肩・腕・腰の痛みはたまた精神疲労に市販のお手軽グッズがどのくらい効果があるか特集がありましたので、まとめてみます。（内容は、PCWORK!の10月号の特集です）

まずは、電磁波の実際です。数値は電磁のレベルを00から99まで表示するもので実測したもので、何も無いところでも「01~03」程度、人間に押し当てても「01」程度の数値となりますが、デスクトップ本体は「~05」、ディスプレイの前面で「~10」で、機種によっては「~90」を示したのものもあり、また、ノートパソコンも同じぐらいですが、機種によっては「~90」を示したものもあったようです。一方、携帯電話は、待ち受け時「~02」で着信時「50~80」になります。これに対する防磁グッズですが、OAフィルターは、「~05」のものが「01~03」に、OAエプロンは、無理矢理強い放電部に被せて「~90」のものが「50~70」と効果がある程度ありましたが、電磁波防止シール、マイナスイオンカードは特に測定値に変化はなかったようです。（測定値などについては、特集では「デジタル電磁波レベルメータ」を使用し、表示値99の電界強度で、330MHz、ケース先端から5cmで50mV/mです）

それに対して、目の疲れなどに効果のあるグッズのテストでは、近赤外線で目を暖め、眼の水分の蒸発を防ぐ油分を分泌するマイホーム線つまりを解消する「アイホット・ツイン・レックス」、血行をよくし肩凝りに効果のある「新サロンプラス内服液」、よく出所の分からない「癒しの飴」などを実際に体験しています。結果としては、それぞれに血行がよくなったような気がするなどの効果は有ったようです。

実際、パソコンがこれほど普及し、仕事によってはほぼ一日中パソコン画面とにらめっこしていなければならない状態となっています。それにしても、その環境についてはそれほど注意が払われていないような気がします。パソコンの画面は光っているわけですから明るいように思いがちですが、実際は、原稿となる紙に蛍光灯の光が反射したほうがかなり明るく、その両方を眼が行き来することによって目がつかれ、肩凝りとなってしまいます。また、パソコンの画面の面と、原稿や資料の面の角度が大きく違うことによっても同様のストレスが発生します。これからより一層画面を見続けることとなることが想像されますが、そうであるならば、仕事場の環境というものを、机、椅子をはじめとして、壁の色や照明にいたるまで総合的に検討することも必要なのかもしれない。

テクノストレス対策の実体験特集記事ということで、転載してみましたが、これからより注目される問題となるものと思います。

(情報誌トピックス)

○日経エレクトロニクス 9月7日号

解説 車内LAN、プラスチック光ファイバで再挑戦

→今後進展する車の情報化に対応するためにプラスチックファイバで車内にLANを構築する。カーナビや携帯情報端末を接続することによって、一部にあったメタリック線によるLANから光ファイバへ移行している。

ニュース 郵政省、家庭の情報化目指した研究開発を開始

→通信・放送機構(TAO)を介して一般家庭のコネクテッドホームに関する研究を郵政省が10月から開始する。

○日経パソコン 9月7日号

特集 Windows 98トラブル解決講座

→使いやすくなったといわれるWindows 98だが、機種によっては「表示がおかしい」などのトラブルが発生している。トラブルの実例をもとに対策を紹介。

特集 新製品発売ラッシュのUSB対応周辺機器

→簡単接続、すっきりとした配線、データ転送が速いなどの特徴を持ったUSB。新製品ラッシュとなっている機器一覧を含めて特集。

レポート 最新検索エンジン活用術

→インターネットの検索エンジンのうまい使い方の特集

○日経オープンシステム 9月号

特集 C/SとWWWの限界を超える

→運用コストが増大し、アプリケーションの保守性が低いC/Sシステムと、業務系システムの構築基板としてはさまざまな課題を抱えているWWWシステム、両者の利点を生かしつつ弱点を補うアプリケーションサーバの構築、活用について。

特集 Windows Terminal Serverを検証する

→Windows NT Server Terminal Editionによって、以前のホスト・端末型のシステムが専用端末を用いて構築できる。その性能は、システム構築の可能性は。

解説 Windows 98のネットワーク機能

→Win 95と設定は同じでも動作が異なる場合がある。

○日経マルチメディア 10月号

特集 「Webマーケティング」の極意

→情報を発信するだけでは企業ビジネスに貢献できない。企業ホームページは、マーケティングサイトに移りつつある。ホームページを見た人との情報交換によって企業活動に活用する。

○PCWAVE 10月号

特集 できる「USB」

→ノートパソコンには必ず搭載されている「USB」。インターフェースはあっても接続する機器が無かったが、Win98の発売によって一気に発売された。

特集 わかる「リムーバブルメディア」

→Win98の発売によって、いろいろなリムーバブルメディアが使えるようになってきている。バックアップ中心の私費試補出もやじきFDとなりつつあるスーパーディスクなどの特集。

○LANTIMES 10月号

特集 基本性能と実環境から2/3層スイッチ32機種を検証

→100M LANの普及と大規模LANの構築によって重要となってきているLANスイッチ。標準のLANボードが100Mとなっている今日、スイッチのほうも高性能安定化してきている。

特集 NTで使う！「エンタープライズ管理ツール」徹底検証

→企業システムで増えてきているタコ足的NTサーバ。ネットワーク管理者の手助けとなる「エンタープライズ管理ツール」代表3製品。

○DOS/V magazine 10月1日号

特集 火蓋を切るビデオカード戦争

→3Dの分野が強力となったビデオカードが登場し、Win98の登場により新しい利用環境が出現した。画質やマルチディスプレイの実用性などいくつかの切り口で分析。

特集 入れる Windows 98

→機種別最適Windows 98のインストールの方法と、トラブルシューティング。

特集 IRQを理解する

→ボードを使うときに時には苦勞してしまうIRQ、I/Oポート、DMAについて、改めて苦勞しないために特集。