

とめよう、筋骨格系障害！

# STOP the MSDs

[ musculoskeletal disorders ]

内視鏡スタッフ、聞いてワン！

内視鏡従事者は、筋骨格系障害を発症するリスクが非常に高いです。人間工学に基づいた7つの対策で予防と軽減を！

## Ergonomic Endoscopy 7 Tips

引用文献元：松崎一平ら. Gastroenterological Endoscopy 2024年66巻2号 p.119-128

### 1 一直線に配置



内視鏡従事者、内視鏡操作部、モニターは一直線に配置しましょう

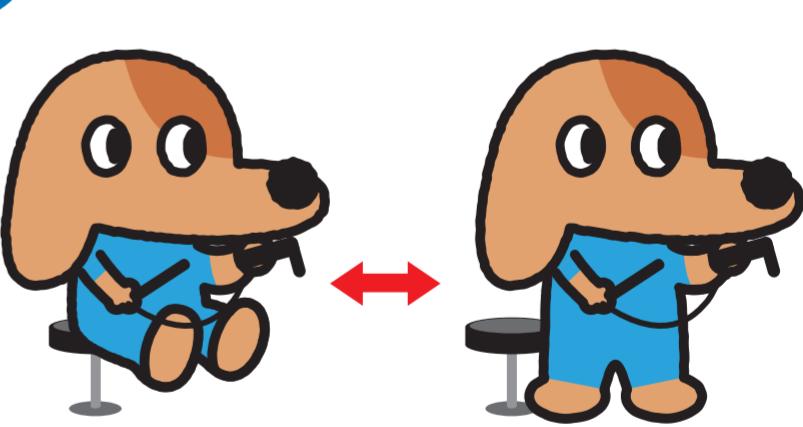
### 2 モニターの高さ



肘が身体から離れる作業姿勢を減らしましょう

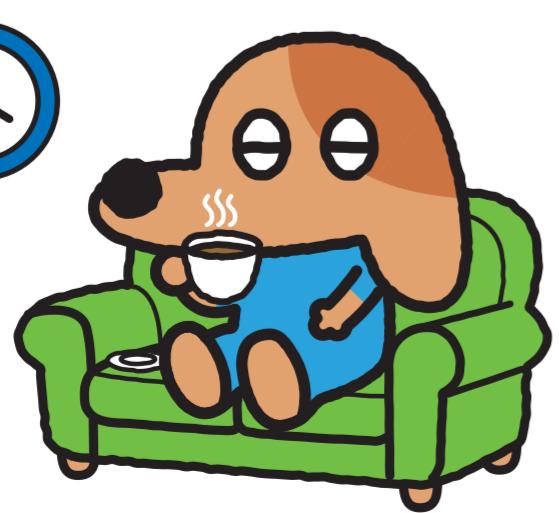
### 3 台の高さ

### 4 立位と座位



長時間の内視鏡業務に従事する時は、座った姿勢と立った姿勢を交互にとりましょう

### 5 内視鏡業務の偏りを減らす



ワークレストスケジュールを調整し、内視鏡業務の偏りを減らしましょう

### 6 20-20-20ルール

20分ごとに

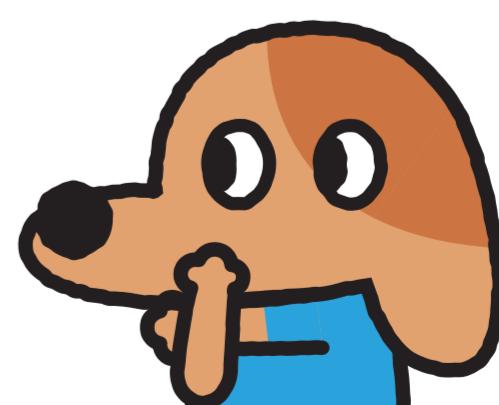


20秒小休止

20フィート先を見る



### 7 ストレッチ



内視鏡検査・治療の前後、休息時にストレッチを行いましょう



ERGO-GI 内視鏡関連MSDs予防のための人間工学的対策研究会

日本消化器内視鏡学会附置研究会『内視鏡関連MSDs予防のための人間工学的対策研究会』



一般社団法人  
日本消化器内視鏡学会  
Japan Gastroenterological Endoscopy Society