

ちょっとそこ内の内視鏡スタッフ!

STOP the MSDs

Dr.エルゴ

[musculoskeletal disorders]

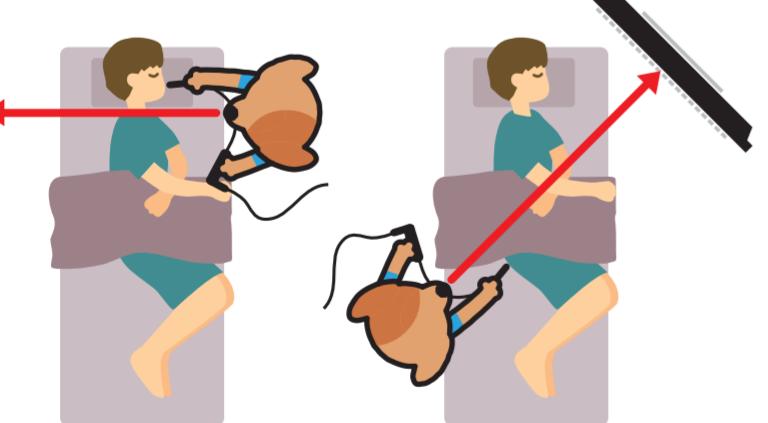
とめよう、筋骨格系障害!

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



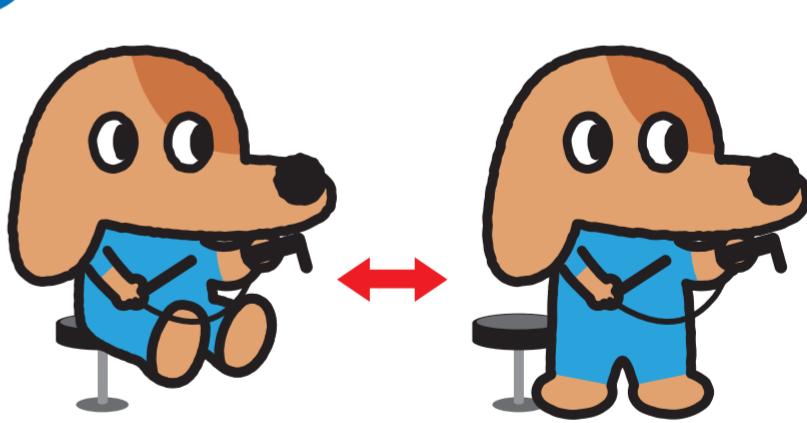
内視鏡従事者、内視鏡操作部、モニターは一直線に配置しましょう

2 モニターの高さ



3 台の高さ

4 立位と座位



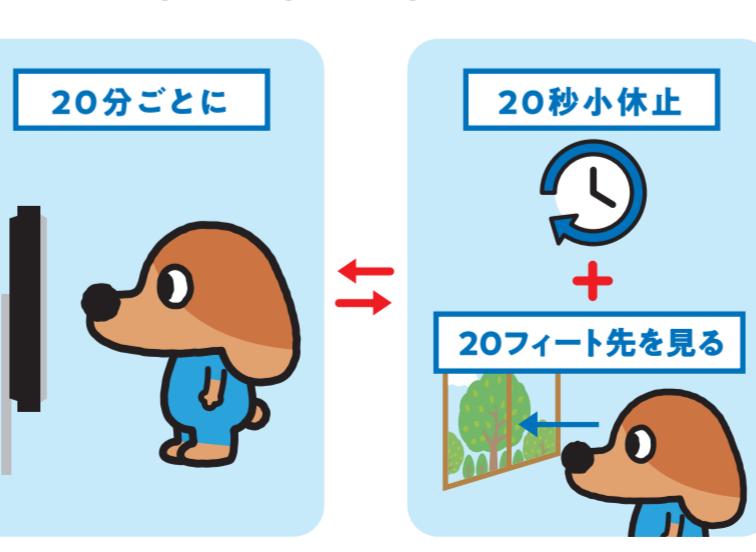
長時間の内視鏡業務に従事する時は、座った姿勢と立った姿勢を交互にとりましょう

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



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属研究会『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