

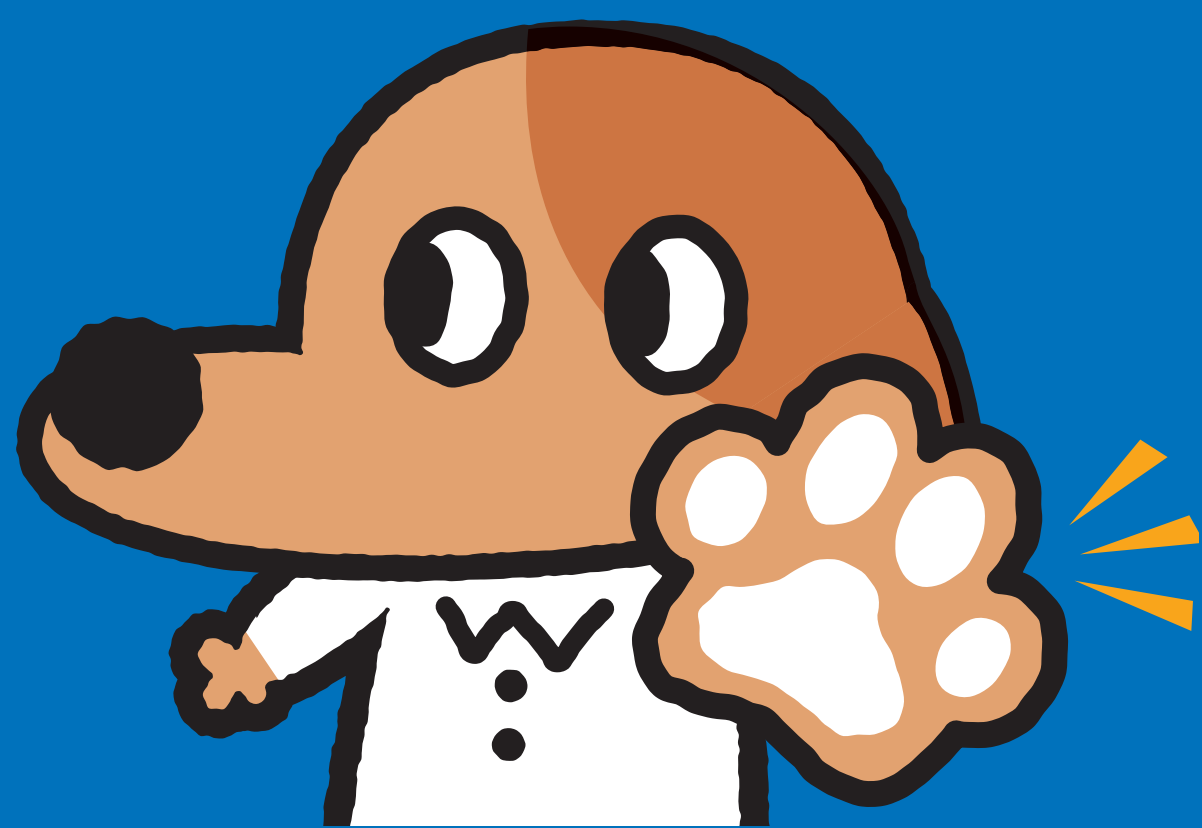
ちょっとその内視鏡スタッフ！

# STOP the

# MSDs

[ musculoskeletal disorders ]

## とめよう、筋骨格系障害！



Dr.エルゴ

腰

手首

首

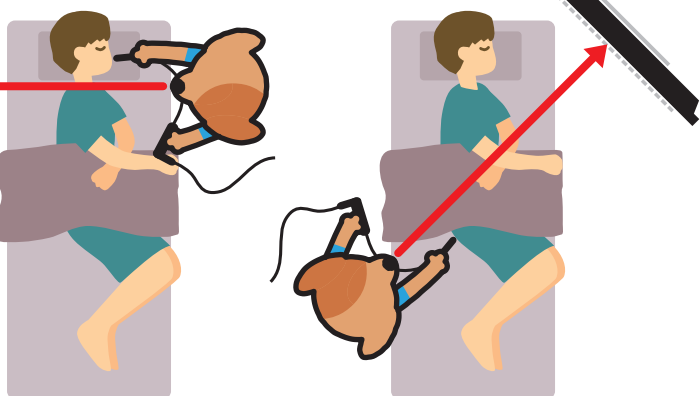
内視鏡従事者は、筋骨格系障害を発症するリスクが非常に高いです。人間工学に基づいた7つの対策で予防と軽減を！

## 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

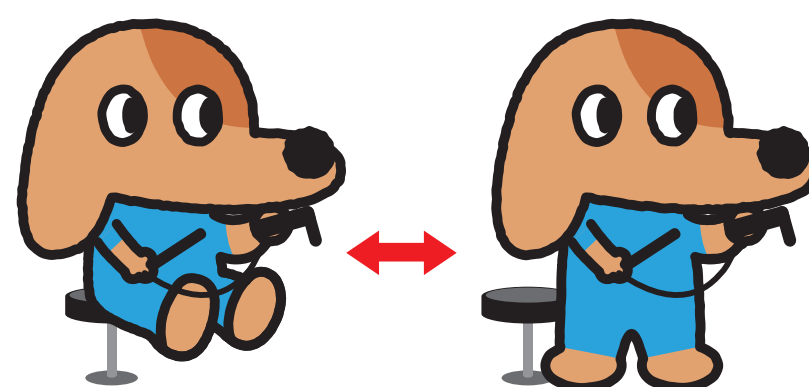
台の高さ



肘が身体から離れる作業姿勢を減らしましょう

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



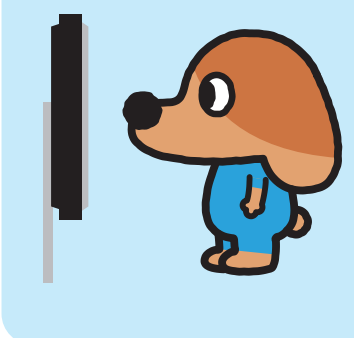
ワークレストスケジュールを調整し、内視鏡業務の偏りを減らしましょう



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