

2005/1/12

《「産業保健おいた」メルマガ版》

第1号

◆ INDEX

- * 新年のご挨拶
- * TOPICS
- * 健康ワンポイントアドバイス
- * 『新着』情報
- * 研修・セミナーのご案内(1・2月分)
- * ひとこと

◆ 新年のご挨拶

所長 日隈 哲男

明けましておめでとうございます。
旧年中は、当推進センターの事業活動に何かとご協力を頂き、誠にありがとうございました。
最近の社会経済も少しずつではありますが好転の兆しが見えてきました。「集中と努力」をキーワードに、酉のように大きく羽ばたく年にしたいと思えます。
職場の健康増進に頑張る産業保健スタッフの皆様をサポートすべく「努力」致しますので本年も、何とぞ宜しくお願いいたします。

◆ TOPICS

◆安全衛生法改正の動き◆

平成16年12月27日、厚生労働省が開催した第18回労働政策審議会安全衛生分科会において「今後の安全衛生対策について」(報告)が了承され、厚生労働大臣あて建議の運びとなりました。
報告では、過重労働による健康障害防止対策やメンタルヘルス対策の充実強化が指摘されており、産業医による面接指導の実施などの施策も含まれています。厚生労働省では、平成18年4月の施行に向け、次期通常国会に労働安全衛生法の改正案を提出することとしています。

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/12/s1227-6.html>

◆「急ぐ時ほどまず確認！ルールを守って年末年始」◆

上記スローガンのもと12月15日から明年1月15日まで第34回(平成16年度)年末年始無災害運動が実施されています(大分県年末年始無災害運動は12月1日から)。

12月1～14日の2週間に県内では死亡災害4件、重大災害(負傷者3人以上)2件が発生しています。

慌しいこの時期、「安全最優先」の考え方を基本に、原点に立ち返って作業前点検の実施、作業手順の遵守、非定常作業における安全確認、交通ルールの徹底を！

◆精神科・心療内科の先生方を対象とした産業保健研修について◆

厚生労働省の委託を受け、全国の産業保健推進センターで「精神科医を対象とした産業保健研修」を実施しています。

精神科医、心療内科医の先生方を対象に産業保健や職場の実態に関する基礎的な知識を提供し、産業医や事業場と円滑に連携・協力して頂くことを目的に、大分県医師会、大分県精神病院協会、大分県精神科医会、大分県精神神経科診療所協会のご協力を頂き産業保健研修会を計画しています。

◆情報誌 etc.配布中◆

#産業保健おおいた1月号 1月4日発行・配布中です。

#ビデオリストもリニューアル配布中です。

◆健康ワンポイントアドバイス

健康ワンポイント講座

|||||《インフルエンザに負けないために》|||||

産業保健相談員 油布 文枝

*****はじめに*****

体調がすぐれない、熱があるようだと感じたら、まず「かぜ」を疑うが、冬になると「インフルエンザ」の流行を耳にすることが多くなる。今回はインフルエンザとかぜの違いを中心に症状や予防、治療についてのべる。

*****インフルエンザとかぜの違いは*****

以下に示すような違いがある。インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で、咳やくしゃみなどで空気中にまきちらされたウイルスを吸い込むと感染する。普通のかぜはライノウイルスやアデノウイルスなど数百種のウイルスが原因でほとんどが手や指を介して感染する。

/////流行シーズン/////

【インフルエンザ】ある。11月～3月頃気温が低く、乾燥すると活発化

【かぜ(感冒)】ない。通年

/////病気の経過/////

【インフルエンザ】急激に進む

【かぜ(感冒)】ゆるやかに進む

/////初期症状/////

【インフルエンザ】急な発熱、悪寒

【かぜ(感冒)】くしゃみ、鼻水、咳など

/////発熱の程度/////

【インフルエンザ】38～40℃の高熱

【かぜ(感冒)】37～38℃程度、微熱が多い

/////筋肉痛/////

【インフルエンザ】強いことが多い

【かぜ(感冒)】軽度

/////合併症/////

【インフルエンザ】肺炎、気管支炎、脳症など

【かぜ(感冒)】肺炎、気管支炎、中耳炎。但し少ない

*****インフルエンザの種類*****

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型に分類される。また、A型はさらにA/ソ連型やA/香港型などの亜型に分類される。世界中で流行するインフルエンザは主に「A/ソ連型、A/香港型、B型」の3種類である。インフルエンザのワクチンはこれら3つの型すべてに対応する混合ワクチンとなっている。ただしこの3つもウイルス表面の棘の形によってさらに細かな型に分かれる。毎年この細かな型は異なるので流行しそうな型を予想してワクチンが作られている。

*****こういう方は特にご注意！*****

乳幼児、妊婦、高齢者(65歳以上)、基礎疾患のある人である。基礎疾患としては気管支喘息や慢性気管支炎、肺気腫などの呼吸器疾患、慢性心不全など循環器疾患、糖尿病、腎臓病がある人などである。インフルエンザやかぜにかかった場合は重症化したり、持病が悪化したりする可能性がある。

*****インフルエンザにかかったとき*****

- 単なるかぜと軽く考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう
- 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなりますので、部屋の湿度を保ちましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

早めの治療、休養は自分の体を守るだけでなく他の人にうつさないという意味でも重要なことである。

インフルエンザウイルスに対する治療薬(抗ウイルス薬)が使用できるようになり、症状を軽く、発熱の期間も半分にすることが可能だ。しかし、症状出現後速やかに受診し、投与を受けないと効果が期待できない。状況によっては使用しないこともある。

一般のかぜ薬は発熱や鼻汁、鼻づまりなどの症状をやわらげるのみで、ウイルスや細菌に直接効果があるわけではない。

*****インフルエンザにかからないために*****

予防の基本は流行前に予防接種を受けることである。かかったときに重症化する可能性のある人では重症化の防止策としても有効である。予防接種は受けてから2週間ほどで、抵抗力を獲得できる。獲得した抵抗力は約5ヶ月ぐらい有効といわれている。インフルエンザが流行してきたら、人ごみを避けて帰宅時にはうがいや手洗いをするのがかぜの予防とあわせて大切になる。疲れや睡眠不足の人は特に注意が必要である。

空気の乾燥もかかりやすくなる要因なので、外出時のマスクの利用、室内での加湿器の使用で適度な湿度を保つことを心がける。

*****インフルエンザの予防接種*****

平成13年の予防接種法の改正により高齢者については定期の予防接種として費用も一部公費負担で受けられるようになっている。それ以外の方については任意で接種費用は自己負担で受けられる。最寄の医療機関へ相談するとよい。

SARS(重症急性呼吸器症候群)とインフルエンザ

原因となるウイルスがまったく別のものであるが、突然の高熱、筋肉痛などの最初の症状がよく似ているため、はじめは区別ができない。インフルエンザは感染して1~3日で発症し1週間ほどで軽快するが、SARSは感染後2~10日で発症し発熱が続くとされる。従って、SARS患者と接触があったかという情報が重要である。見分けるためには検査や情報、経過などから総合的な判断が必要となる。SARSを疑うときは保健所や医療機関へまず電話で相談して受診することをお願いしたい。

◎ベトナムでは鳥インフルエンザによる死者も報告されている。人から人への感染は確認されていない。日常での感染の心配はいらぬが、人にとっての新型ウイルスに変わることがあると、世界的な大流行が予想される。

◆ 新着情報

◆ 新着図書 ◆

数式とか、統計とか、理系に拒否反応を示してしまう方に・・・田口相談員(労働衛生工学担当)お勧めの本です。

- I. 推計学のすすめ(ブルーボックス)
- II. 現場に役立つ騒音対策(労働科学研究所)

◆ 新着パンフレット ◆

「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」(RELAX)

昨秋発表された手引きがパンフレットになりました。

「労働者の疲労蓄積度チェックリスト(本人・家族用)」

本人家族用がひとつになって、過重労働総合対策も掲載!

◆ 研修・セミナーのご案内(1・2月分)

=== 産業医研修 ===

▽1月28日(金):『作業環境を巡るディベート』 ~環境改善のノウハウを探る

▼2月2日(火):『The 健診』 ~事後措置、復職判定の具体例

▼2月17日(水):『職場における生活習慣病の予防と管理』 ~“危険”のとらえ方と管理

=== 衛生管理者等研修 ===

▽1月13日(木) :『海外赴任者の健康管理』 ~SARS等呼吸器系疾患を中心に

▽1月25日(火) :『メンタルヘルス事例研究』 ~対応の基礎知識[初期対応、職場へのケア/傾聴]

▼2月16日(土) :『健康診断でわかること』 ~データの読み方、評価、新しい検査

=== カウンセリング研修 ===

▼2月8日(金) :『積極的傾聴を学ぶ⑤』 ~グループワーク

◆ ひとこと

ご要望が多かったメールマガジンを発行しました(今年度中は試行です)。ご意見・お問合せなどを是非お寄せください。

メールアドレスの変更、配信停止、などは sanpo44@mpd.biglobe.ne.jp までお願いします。

発行:独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター

<http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~sanpo44/>