

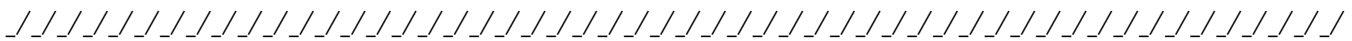


2005/10/14

「産業保健おおいた」メルマガ版

第 10 号

INDEX



- * TOPICS
- * 第6回 豊の国産業保健フォーラム開催報告！
- * 今月の Key Word【筋肉トレーニング】
- * 労働衛生事例—有機溶剤による中毒等—
- * 新着情報
- * 研修・セミナーのご案内(10/15～12/15)

TOPICS

◆厚生労働省所管公共施設吹付けアスベスト等使用実態調査の中間報告について
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/topics/051004-1.html>

◆アスベスト情報/厚生労働省◆※随時更新されています。
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html>

第6回 豊の国産業保健フォーラム開催報告！

10月6日(木)大分市コンパルホールにて、第6回産業保健フォーラムが開催されました。このフォーラムは、産業保健関係者の皆さんがお互いに理解を深め、産業保健活動のより一層の推進を図ることを目的に毎年開催されているものです。今年のテーマは『疲れていませんか 心とからだ～過重労働による健康障害防止のために～』。

山田 誠二氏(松下産業衛生科学センター所長)を講師にむかえた基調講演は、大好評を博しました。具体的な例を挙げ、明確なデータに基づいた内容に「明日からでも社内で実践できそう！」との声をたくさんいただきました。

一方、主催者側としては時間配分など反省を残すところが、多数ございました。

次回は、「開催する」フォーラムから、「開催し、魅せる」フォーラムで、皆様をおむかえできれば考えております。

皆様からいただいたアンケートの声を、次回に活かせるよう尽力いたします。

お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。

.....
○ 今月の Key Word【筋肉トレーニング】
.....

厚生労働省が10年間の国民の健康づくりとして2000年に提唱した「健康日本21」では、高齢者の筋力アップを重点課題のひとつに設定しており、以来、高齢者が気軽にジムに通い、本格的な筋トレを受けられる環境が整いつつあります。

筋肉は、体を動かしたり姿勢を保つなど、運動活動の基盤となる大切な器官です。しかし、日ごろから使っていないとすぐに衰えてしまいます。使わないところに年齢が加わると、加速度的に落ちてしまいます。

生活習慣病予防という観点から見ると、呼吸・循環系を鍛える有酸素運動に比べ、筋・骨格系のトレーニングは軽視されがちです。しかしながら、ウォーキングひとつとっても、基本となるのはしっかりと機能する筋肉の存在です。それだけでなく、筋肉は生活習慣病と直接関連する器官でもあります。糖尿病に深くかかわる糖の代謝には筋肉が不可欠です。食事によって血液中に送り込まれた糖質は、膵臓から分泌されるインスリンによって筋肉に取り込まれ、エネルギー源となります。筋肉がきちんと機能していないと、血糖がうまく取り込まれないこととなります。

ここで中高年から始める筋トレの注意点を記しておきます。

① スタート時の負荷は最大筋力の半分から

筋トレを始めるときは、最大筋力の半分からスタートするのが基本。目安は30回の反復運動を苦しまずにできるかどうか。そこから、少しずつ負荷や回数を増やそう。

② 血圧が高めの人には急激な負荷に注意

簡単なトレーニングでも、大きな力を出すと血圧は瞬間的に260mmHg以上に上がる。トレーニング中に息を止めると腹腔内圧が上がり、やはり血圧の急上昇につながるため、常に呼吸を意識すること。

③ 急加速、急減速はけがのもと

負荷が軽いとつい動作が速くなりがちだが、加速がつくと体感よりも大きな負荷がかかる。けが予防のため、急な動きは控えよう。

④ 食前食後は筋トレを控える

主として低血糖予防のために食前30分、内臓への負担が重くなるため食後30分の筋トレは控えよう。起床直後は、運動に対する体の備えができていないのと、血液粘度が高くなっているため、この時間帯も外したい。

⑤ トレーニングは決まった時間帯に行おう

筋トレをするときに理想的な時間帯は、体の機能が最も活性化している夕方。しかし、大切なのは日常の生活リズムに合わせ、決まった時間帯に行くこと。同じ筋肉のトレーニングは、週2回が基本。毎日トレーニングをするならば、曜日によって鍛える箇所を変えよう。

.....
○ 労働衛生事例(衛生関係)—有機溶剤による中毒等—
.....

【有害要因】トリクロルエチレン

【業種(労働者数)】一般機械器具製造業(9人)

【発生月】10月

【被災者数】死亡1名

【発生状況】

デジタルカメラ等のレンズを超音波洗浄器により洗浄作業中、洗浄室においてトリクロルエチレンが入った3槽式超音波洗浄装置によりレンズを洗浄していたところ、レンズが当該装置の開放槽内に落下して、これを身を乗り出してレンズを取ろうとしたものの底まで手が届かなかったため、ティッシュペーパーを丸めた鼻栓を鼻に詰め、開放槽内に顔を覗き込むようにして手を伸ばしたところ、槽内に充満していた高濃度のトリクロルエチレンの蒸気を吸い込み、気を失って開放槽に転落し死亡したものの。

【発生原因等】

- ① 危険性・有害性の認識不足
- ② 安全衛生教育不十分
- ③ 有機溶剤作業主任者未選任
- ④ 開放槽付設の逆流凝縮機の不稼動

.....
○ 新着情報
.....

☆ 新着雑誌 ☆

■働く人の安全と健康／10月号

特集◎企業の安全風土づくりはいかにあるべきか

■安全衛生のひろば／10月号

特集◎疲れをためないパソコン作業

■へるすあっぷ21／No. 252

特集◎事例に学ぶ保険者による連携した保健事業

■労働の科学／10月号

特集◎備えあれば.....自然災害対策

いずれの雑誌もセンターでご閲覧いただけます。

.....
○ 研修・セミナーのご案内(10/15～12/15)
.....

=== 衛生管理者等研修 ===

▼10月20日(木):メンタルヘルス指針基礎研修 【影山 隆之氏(大分県立看護科学大学教授)】

▽11月2日(水):メンタルヘルス不調者への対応 ～産業医、主治医、本人とともに

【原尻 慎一郎氏(タキオ保養院 院長)】

▽11月16日(水):衛生管理者のみなさんに～管理のための「これだけは」～【田吹好美相談員】

- ▼12月9日(金):健康管理のABC～健康診断・事後措置・過重労働対応～【谷口相談員】
- ▼12月14日(水):高脂血症を知ろう～予防のための知識とノウハウ【木下相談員】

=== 産業看護職等研修 ===

- ▼10月28日(金):メンタルヘルス事例検討【江崎相談員】
- ▽12月2日(金):有害物管理～知っていますか?MSDSⅡ眼・皮膚等の障害防止～【古庄相談員】

=== カウンセリング研修 ===

- ▽11月8日(火):事例検討【佐用相談員・渡嘉敷 新典氏(シニア産業カウンセラー)】
- ▼12月13日(火):積極的傾聴～グループワーク【佐用相談員】

=== 産業医研修 ===

- ▼10月20日(木):健康診断、事後措置と就業制限【谷口相談員】
- ▼10月31日(月):メンタルヘルス不調者への対応～産業医の果たす役割
【原尻 慎一郎氏(タキオ保養院 院長)】

▽11月14日(月):じん肺フィルムの読影(実習)

【大神 明氏(産業医科大学産業生態科学研究所 助教授)/ 津田 徹氏(津田内科病院 院長)】

- ▼12月5日(月):過重労働者への健康診断・問診の方法～法改正に対応して～
【三角(大分産業保健推進センター)所長】

◎いずれの研修もお申し込み受付中!!
ホームページからお申し込みいただけます。
<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>



メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jp までお願いします。
皆様のご意見をお待ちいたしております。
・・・最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。・・・



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://www.oita-sanpo.jp/>

