

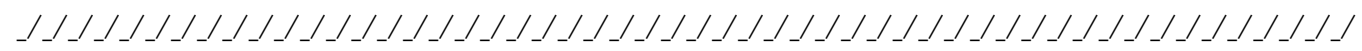
2005/2/10

《「産業保健おいた」メルマガ版》

第2号



◆ INDEX



- * TOPICS
- * 健康ワンポイントアドバイス
～田吹好美産業保健相談員～
- * 今月の Key Word【ノロウイルス】
- * 県内最近の災害事例(衛生関係)
- * 『新着』情報
- * 研修・セミナーのご案内(2・3 月分)

◆ TOPICS

◆ 労災保険料が変わる?! / 厚労省の検討会報告 ◆

厚生労働省の「労災保険料率の設定に関する検討会」は 1 月 14 日、報告をまとめ、現在は比較的大くりの区分となっている第三次産業を細分化し、「新聞、出版、通信業」、「卸売、小売業、飲食店、旅館」、「金融、保険、不動産の事業」の区分を新設することなどを提言しました。

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2005/01/s0114-3.html>

◆ 労働安全衛生法等の改正案で答申 / 労働政策審議会 ◆

改正案をご覧下さい(下記サイトの「要綱の諮問文」から、ご覧になれます。

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2005/01/s0124-1.html>

◆ 健康ワンポイントアドバイス

健康ワンポイント講座

|||||《早めに手をうとう！花粉症対策》|||||

産業保健相談員 田吹 好美

暦の上では立春！これから春を迎えるにあたって多くの方が悩まされるのが花粉症。例年2月20日頃から3月20頃までが大分県内におけるスギ花粉飛散のピークの様です。

一昨年までは症状なかったのに、去年からどうもおかしい」という方もいらっしゃるのでは？花粉症は早めの対応が肝心のようです。花粉をシャットアウトするためのポイントを確認し、憂鬱なこのシーズ

ンを乗り切りましょう。「自分は花粉症とは無縁だ」と思っている方は近くで悩んでいる方にお伝えください。

/////2005年の花粉の状況は/////

日本で花粉症を引き起こすのは、主にスギの雄花の花芽です。この花芽ができるのは前年の夏であり、高い気温と雨が少なくと多くできます。2004年の夏が猛暑だったことから、今年はスギ花粉の量は非常に多いと予測されています。

スギ花粉のほかにはカモガヤ(イネ科の植物で5~8月に症状が出る)やブタクサ(川の土手や空き地に生えている雑草で8~9月に症状が出る)がありますが、中でもスギ花粉症は国民の10%がその症状を持っているといわれており、最近では小児にも症状が見られるようになってきました。

/////花粉症の症状は/////

花粉症の症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目、喉のかゆみ、咳、肌荒れなどです。花粉症は、花粉の多い中で生活していると花粉を排除しようとして、体内に抗体がつくられ、ある一定量に達すると花粉症の症状が出てくるようになるのです。では同じ環境を過ごしていても、花粉症になる人とならない人がいるのは何故なのでしょう？それは、残念ながらこの抗体をつくる、つくりたいは遺伝子レベルで決定されているからなのです。

/////花粉が飛びやすい時間は/////

スギ花粉は何時ごろ、一番飛ぶのか？花粉症に悩む方にとっては、これがいちばん重要な問題です。風の強さとの関係はありますが、午前10時ごろまでは霜や露などの影響もあり、花粉を大気中に放出することは非常に少なく、それから気温の上昇とともに花粉放出の準備が整ってから飛散が始まります。風速8m/秒では、1km飛ぶのにおよそ2分、40km離れた山から直接花粉が飛んで来ても、到達はお昼ごろとなります。

ところが、実際の飛散距離はせいぜい数十m~数百mしかありません。したがって、山から街中までの飛散は風に舞いながらの二次的飛散が行われていると考えられています。

これらから考えると、花粉が40~50km先の都心まで到達する時刻は、午後3時半頃からピークは5時半ごろとなります。いわゆる夕方にはいちばんたくさんの花粉が飛散していると言えますが、少なくとも午後8時にはそれも収まっています。

外出するなら、午後ではなく午前中が花粉からうまく逃げられそうです。

/////花粉が飛びやすい天気は/////

花粉が多く飛ぶ日は、3つあります。

- ◆晴れて気温が高い日
- ◆乾燥して風が強い日
- ◆雨の日の翌日で晴れた日

/////花粉から身を守る方法は/////

花粉症の方は、なるべくであれば花粉が多く飛ぶ日は外に一步も出たくないですね。しかし、そうもいきません。少しでもゆううつな症状から身を守るために、以下のことをチェックして下さい。

■よく晴れた風の強い日■

なるべく外出は控え、外出の際はマスクを付け鼻や口から直接吸い込まないようにします。なお、マスクの内側のガーゼをぬらして固く絞るとより花粉の侵入を防ぎます。また、サングラスや顔を大きく覆うめがねで目の粘膜を保護します。それから、帽子をかぶったり、長い髪の方は束ねたりして髪の毛への付着と耳からの侵入を防ぎましょう。

■雨が降った次の日■

雨が降った日は、舞っている量が少ないので過ごしやすいのですが、翌日の晴れた日は多いので、上のように防備をして出かけましょう。

■正午から午後3時頃■

1日の中でもこの時間が一番多く舞っています。逆に夜から早朝にかけては空気に湿度を含み、車や人の動きも少なくなることから、比較的空中を舞っている花粉の量は少なくなります。行動する時間帯を夜や早朝に移行できる内容があれば、工夫してみましょう。

/////症状を緩和させるためには/////

外出から戻り、室内に入ってしまうと安心・・・かと思っていたらくしゃみと鼻水が止まらなくなってという経験をした方もいらっしゃるのではないのでしょうか？症状を緩和させるために、以下のことを注意します。

■鼻の中がヒリヒリ、鼻づまり■

熱い蒸タオルを鼻にあてたり、メントール系の入浴剤を入れたお風呂でゆっくり温まります。キーワードはメントール系と温めることです。

■目がゴロゴロ、かゆい■

精製水(薬局で安価で手に入ります)や市販の溶液で眼球を良くあらい、冷たい水で湿らせよく絞ったタオルを、目をつぶって瞼の上に乗せます。キーワードはよく洗い、冷すことです。

■タバコやアルコールを避ける■

症状があるときは粘膜を刺激するタバコやアルコールををさげ、バランスのたれた食事をこころがけます。不快な症状でイライラしがちですので、カルシウムを多めに取るようにして、気持ちを落ち着かせましょう。

■効果的な薬剤■

最近では、抗アレルギー剤を花粉が飛ぶ2~3週間前から内服すると、花粉シーズンの症状を抑える、季節前治療がよく行われています。昨年春先に「もしかしたら花粉症？」というような症状が出た方は、早めに病院で検査をし、季節前治療を行うという方法もあります。

このほか、一般的に有効な薬剤は抗ヒスタミン剤とステロイドの霧噴射です。なお、前者は眠気との戦いになりそうなので注意してください。

■花粉を持ち込まない■

外出先から帰ったら玄関に入る前によく体についた花粉を払うこと、風の強い日は窓を開けないよう

にすること、洗濯物や布団を外に出さないようにすること、掃除は掃除機をかけてからしっかり水拭きをするなど、とにかく、花粉の多い時期は家の中に花粉を入れないようにするのがポイントです。最近、室内を舞っている花粉を集める空気清浄機もあります。利用してみるのもよいのではないのでしょうか？

☆~~★ 情報サイトをご紹介します。★~~☆

花粉症保健指導マニュアルー平成16年度改定版ー(環境省)

2005 年スギ花粉飛散情報

<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>

◆ 今月の Key Word【ノロウイルス】

新聞報道によると大分県での死亡は1名です。県の健康対策課に照会したところ◇中里健康対策課長◇から以下のとおりご説明を頂きました。『死亡は、高齢の方が吐しゃ物をのどに詰まらせお亡くなりになられたケースです。ノロウイルスの感染で死に至ることは、通常はありません。ただ、ノロウイルスは非常に感染力が強く、今回実施した県の調査でも10人以上の集団感染が12施設で見られるなど、ノロウイルスが原因と疑われる集団感染が多く判明しています。』

今回のキーワードは特別養護老人ホーム等の施設、と職員の方からの感染、です。どういう場合に、施設や職員の方が感染の「危険信号」を感じ、「危機管理」をしなければならないかについて、県として、発生例等を分析して、示したいと思っています。』

ノロウイルスに関する QandA

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

◆ 県内最近の災害事例(衛生関係)

---CASE---

希塩酸を小分けして、手動のポンプで容器に移し替え中、手に希塩酸が付着して薬傷(やけど)を負った。休業3週間。保護手袋にピンポイントの穴が開いているのに気付かず、使用し、そこから希塩酸が手に触れた。

以下の点にご注意下さい。

- ①危険度の高い薬品を扱うときは保護具を使用前にチェックしましょう。定期的に衛生管理者等が点検する必要もあるかと思われます。
- ②取り扱う作業者が薬品の危険について教育されているでしょうか。
- ③保護具の点検基準をつくりましょう。
- ④根本的には、移し替えの際にもれにくい・手に触れにくい方法を検討する。

◆ 新着情報

☆ 新着雑誌 ☆

■働く人の安全と健康／2月号

特集◎仕事による蓄積疲労にどう対応するか

■労働の科学／2月号

特集◎労働安全衛生マネジメントシステムをテラーメイド！

■安全衛生のひろば／2月号

特集◎安全衛生の資格を知ろう

■労働安全衛生広報／VOL.37

NEWS◎「労災かくし」で132件の書類送検

■安全スタッフ／No.1987

特集◎大地震——携帯電話が命を結ぶ

###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(2・3月分)

=== 産業医研修 ===

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

▽3月7日(月)：『喫煙・禁煙』【青木相談員】～分煙対策から禁煙対策まで

=== 衛生管理者等研修 ===

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

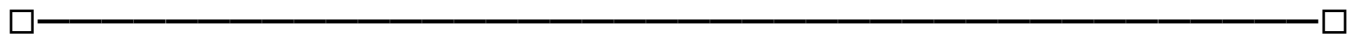
▽3月2日(水)：『生活習慣病の予防と管理』【細川相談員】

～死の四重奏を奏でそうな社員の健康管理

▽3月14日(月)：『喫煙・禁煙』【青木相談員】～分煙対策から禁煙指導まで



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/>

