



———— 2005/3/8 ————

《「産業保健おおいた」メルマガ版》

第3号



◆ INDEX



- * TOPICS
- * 健康ワンポイントアドバイス
 ～細川 隆文 産業保健相談員～
- * 今月の Key Word【適応障害】
- * 県内の災害事例(衛生関係)
- * 新着情報
- * 研修・セミナーのご案内(3・4 月分)

◆ TOPICS

◆「石綿障害予防規則」を制定／厚労省◆

厚生労働省は2月24日、「石綿障害予防規則」を制定した。建築物解体作業時の石綿(アスベスト)による被害防止対策の充実などを定めている。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2005/02/tp0224-1.html>

◆たばこ規制枠組み条約が発効◆

平成17年2月27日、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」が発効。たばこの悪影響から現在・将来の世代を保護することを目的に、公共の場所(職場等)で、たばこの煙から健康を守るために有効な措置をとること等を内容としている。

http://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/treaty/treaty159_17.html

◆医療機関におけるグルタルアルデヒドによる労働者の健康障害防止について／厚労省◆

医療器具等の殺菌消毒剤として広く使用されているグルタルアルデヒドは、皮膚、気道等に対する刺激性等を有する物質で、皮膚炎等の健康障害が発生している。

厚生労働省では実態調査を実施し、専門家による検討を行ってきたが、今般、その結果を踏まえ、対策が出された。

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-46/hor1-46-6-1-0.htm>

.....
◆ 健康ワンポイントアドバイス
.....

|||||《腹囲をはかろう》|||||

産業保健相談員 細川 隆文

死の四重奏(耐糖能異常、高血圧症、高脂血症、肥満)と類似の概念ではありますが、2001年にWHOと米国のAdult Treatment Panel Ⅲ(ATPⅢ)から提唱されたメタボリックシンドロームが注目されています。日本人に適した診断基準は未だ確立されていませんが ATPⅢの診断基準を日本人向けに改変し、適用されそうです。

- 1)内臓肥満(臍の周りの腹囲径、男性>85cm、女性>90cm)
- 2)高中性脂肪血症 トリグリセリド \geq 150mg/dl
- 3)低 HDL コレステロール血症 <40mg/dl
- 4)高血圧 \geq 130/85mmHg
- 5)高血糖 空腹時血糖値 \geq 110mg/dl

以上の5つの危険因子のうち3つ以上を合併する場合をメタボリックシンドロームとします。発生頻度は40歳以上の男性で25.3%の報告があります。動脈硬化に基づく虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)、脳血管障害が標的になりますが、2個の危険因子では冠動脈疾患が2倍、3~4個では6倍以上にまで急増します。一般に腹囲は測定されていませんが、健診時には常時測定することを提案します。

.....
◆ 今月の Key Word【適応障害】
.....

誰でも、新しい環境に慣れるには、多かれ少なかれ苦勞がありますが、うまく適応できず発症するのが適応障害。症状は、「うつ」状態や、不眠、肩こりや腹痛、遅刻・欠勤、飲酒・ギャンブルに走るなど。特徴は以下のとおりです。

- (1)はっきりとした心理社会的ストレスに対する反応で、3ヶ月以内に発症する。
- (2)ストレスに対する過剰な症状。
- (3)社会的または職業上の機能の障害。
- (4)不適応反応はストレスが解消されれば6ヶ月以上は持続しない。

(4)のように、原因であるストレスを解消することで回復します。悪化するとうつ病や不安障害に至る可能性があるため、早めに発見して対処することが大切。ストレス耐性は個人差があります。予防策は、ストレスと上手に付き合うこと、サポートしあえる職場環境です。まもなく、就職、異動の時期です。職場のストレス対策、取れていますか？

◆ 県内の災害事例(衛生関係)

入社後、中腰の姿勢での清掃を〔風呂場のカラン(蛇口等)洗い〕ほぼ毎日6ヶ月継続した30代の女性。腰が痛むようになり受診、業務が原因と診断された。

腰痛は県内の職業性疾病発生件数のほぼ2分の1を占めます。多発するのは、清掃業、社会福祉施設等ですが、製造業・建設業も少なくはありません。高年齢者、腰痛もちの方が危ないと思われる管理者が多いのですが、発生状況を見ると20代、30代が意外に多い。中腰作業をなくす工夫(コロボックル椅子をつくる、ひざまずく時ニーパットを着用する、レイアウトや作業台の高さを考える等)をしてみませんか？

//////////良い作業姿勢へ6つの着眼点//////////

- (1)前屈姿勢をなくす(腰の曲げ角度を小さくする)
- (2)ひざを伸ばした姿勢にする(膝関節の“く”の字を避ける)
- (3)ねじり姿勢、ひねり姿勢をなくす
- (4)作業面の高さを、作業者の肩からへそまでの高さとする
- (5)姿勢をかえずに手が届く範囲に作業対象物を置く
- (6)適正視野内に作業対象物を置く(少なくとも右眼30°、左眼 30°、計60°の視野内に)

◆ 新着情報

☆ 新着雑誌 ☆

■働く人の安全と健康／3月号

特集◎安全衛生委員会の活かし方

■安全衛生のひろば／3月号

特集◎危険感受性を高める安全教育

■労働安全衛生広報／No. 862

NEWS◎安衛法改正3月にも国会提出へ

■へるすあっぷ21／No. 245

特集◎健康度を測る

###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(3・4月分)

=== 衛生管理者等研修 ===

▽3月14日(月) : 『喫煙・禁煙』～分煙対策から禁煙指導まで【青木相談員】

▼4月20日(水) : OSHMS(労働安全衛生マネジメントシステム)構築～
Jisha(中災防)方式へのアプローチ【田吹(好)相談員】

▼4月25日(月) : 労働衛生行政の動向と展開【大分労働局労働基準部／安全衛生課長】

