

2008/2/1

「産業保健おいた」メルマガ版(HTML) 第 38 号

ホームページ <http://www.oita-sanpo.jp/>

I N D E X

■ TOPICS

平成19年度 生活習慣病予防週間

■ 今月の Key Word

【糖尿病】

■ 労働衛生事例

一酸化炭素による中毒等(2例)

■ 研修・セミナーのご案内(2月・3月)

■ 新着情報

新着図書のご案内

■ 所長からのメッセージ

「生活習慣病予防週間に当たって」

■ TOPICS ■

平成19年度 生活習慣病予防週間

スローガン: **向き合おう 自分の体 自分の生活**

趣旨

生活習慣病を予防するためには、健康づくりのための正しい知識の普及啓発を図ることが重要であり、そのため本予防週間では、自らの生活習慣を見直し、行動変容を促すために必要な情報を提供することとしている。……後略……

<http://www.mhlw.go.jp/public/bosyuu/iken/p1217-2.html>(厚生労働省ホームページ)

■ 今月の Key Word 【糖尿病】 ■

糖尿病

糖代謝の異常によって起こるとされ、血糖値(血液中のブドウ糖濃度)が病的に高まることによって、様々な特徴的な合併症をきたす危険性のある病気である。……中略……

全世界の患者数は2006年現在で1億8000万を越えると見積もられ、2030年までに倍増すると予想されている。日本国内の患者数は、この40年間で約3万人から700万人程度まで膨れ上がってきており、境界型(糖尿病予備軍)を含めると2000万人に及ぶとも言われる。……後略……

・「糖尿病」(2008年1月29日(火)22:31)『フリー百科事典 ウィキペディア日本語版』より1部引用

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%B3%96%E5%B0%BF%E7%97%85>

■ ■ 労働衛生事例 ■ ■

労働衛生事例(2例—平成18年—)

例 1:一酸化炭素による中毒

【業種】

保健衛生業

【発生月】

2月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

調理用の作業室において、ガスオーブンを使用して焼き菓子を製造中、窓、入口のドアが閉められており、ガスオーブンの上方の換気設備も被災者が起動するのを忘れていたため、室内の換気が不十分であったことから、センサーが鳴り、ガスオーブンの炎が消えた。このため、同僚を呼んでガスオーブンを調べてもらっていたところ、一酸化炭素中毒になった。

【発生原因等】

換気不十分

例 2:一酸化炭素による中毒

【業種】

土木工事業

【発生月】

2月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

砂防ダム建設工事における生コンクリートの寒冷対策養生のため一晩燃やした七輪を現場事務所まで運ばせ、まだ火がくすぶっている状態のまま事務所の床に並べた。寒冷のため現場事務所の窓は閉め切っており、さらに換気扇は他の機器に電源コンセントが使われていたため使用できない状況の下、事務所内で工事書類の作成その他を行っていたところ、一酸化炭素中毒で倒れた。

【発生原因等】

- ・管理監督者(被災者)の安全衛生に関する認識不十分
- ・燃焼を続けていた練炭の屋内放置
- ・換気設備使用できず

■ ■ 研修・セミナーのご案内(2月・3月) ■ ■

=====
■ 産業医研修
=====

▽2月14日(木)

時間:18:30~20:30

会場:大分県消費生活・男女共同参画プラザ「アイネス」2階 大会議室

「職場における感染症の予防」 明石 光伸(基幹相談員)

☆基礎/後期 2 生涯/専門 2

産業医研修のページはこちらです↓

http://www.oita-sanpo.jp/H19_training/H19_doctor.htm

=====
■ 衛生管理者等研修
=====

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター会議室
=====

▽2月19日(火)

「メンタルヘルス 復職時の支援のあり方について」~事例をとおして~原尻 慎一郎(特別相談員)

※2月28日(木)に実施を予定しておりました「職場における感染症の予防」[講師:明石 光伸(基幹相談員)]は、都合により、3月13日(木)に変更させていただきました。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

▼3月13日(木)

「職場における感染症の予防」 明石 光伸(基幹相談員)

衛生管理者等研修のページはこちらです↓

http://www.oita-sanpo.jp/H19_training/H19_eisei.htm

=====
■ カウンセリング研修
=====

時間:18:30~20:30

会場:大分県消費生活・男女共同参画プラザ「アイネス」2階 大会議室

「積極的傾聴のグループワーク」 渡嘉敷 新典(基幹相談員)・佐用 槇子(特別相談員)

▼3月11日(火)

会場:大分産業保健推進センター会議室

「事例検討」 渡嘉敷 新典(基幹相談員)

カウンセリング研修のページはこちらです↓

http://www.oita-sanpo.jp/H19_training/H19_cau.htm

=====
■AED(自動体外式除細動器)体験研修

時間:14:00~16:00
=====

▽2月5日(火)

会場:大分産業保健推進センター 会議室

「AED 体験研修 ～ガイドライン 2005～」 油布 文枝(基幹相談員)

AED 体験研修のページはこちらです↓

http://www.oita-sanpo.jp/H19_training/H19_aed.htm

◎いずれの研修も、ホームページからお申し込みいただけます

↓↓↓

http://www.oita-sanpo.jp/H19_training/H19top.htm

■ ■ 新着情報 ■ ■

新着図書のご案内

メンタルヘルスに関する図書が多数入りました！



【01 全般】

■バーコード番号:0100313

安全衛生計画のたて方と活かし方

■バーコード番号:0100314

厚生労働省指針に対応した労働安全衛生マネジメントシステムリスクアセスメント担当者の実務

■バーコード番号:0100315

職長・作業リーダーのための作業手順書作成マニュアル
～リスクアセスメントを取り入れた実践ノウハウ～

■バーコード番号:0100316

産業保健ハンドブック 改訂5版

■バーコード番号:0100317

平成19年度版 安全衛生スタッフ便覧

【02 関係法令】

■バーコード番号:0200257

安全衛生法令要覧 平成19年版

■バーコード番号:0200258

実務担当者のための労働安全衛生法令の早わかり

【05 作業環境管理】

■バーコード番号:0500073

基礎からわかる作業手順書 ～リスクアセスメントを取り入れた実践ノウハウ～

【07 産業心理学・社会学】

■バーコード番号:0700146

ストレスと上手につきあう

■バーコード番号:0700147

こころのリスクマネジメント ～あなたとあなたの周囲の人のために～ (勤労者向け)

■バーコード番号:0700148

こころのリスクマネジメント ～部下のうつ病と自殺を防ぐために～ (管理監督者向け)

■バーコード番号:0700149

こころのリスクマネジメント ～あなたの大切な人のために～ (家族向け)

■バーコード番号:0700150

働く人の心の健康の保持増進 新しい指針と解説

■バーコード番号:0700151

「家族力」がうつから救う! とともに戦う「患者と家族」60のケース

■バーコード番号:0700152

「会社力」がうつから救う! 職場の「うつ対策」完全マニュアル

■バーコード番号:0700153

自衛隊衛生のためのメンタルヘルスマニュアル

◎その他の図書・ビデオ・機器の貸し出しにつきましては、こちらからどうぞ。



<http://www.oita-sanpo.jp/kasidasi/kasidasi.htm>

■■ 所長からのメッセージ ■■

生活習慣病予防週間に当たって

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一

2月1日から7日まで、生活習慣病予防週間です。生活習慣病を予防するには、健康の保持・増進にとって好ましくない、または、悪い生活習慣から良い生活習慣に変えることが大事です。このような視点からの予防を予防医学分野では、**一次予防**と呼んでおります。インフルエンザ等の予防接種や花粉症の季節に備えてマスクを着用するのは、一次予防になります。肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症などの異常所見が、起こってしまった人については、早期に発見し、気づいて、早めの治療や対策等を施すことを**二次予防**、慢性化した疾患が更に悪化したり、合併症を併発しないように、十分な治療を施し、リハビリテーションを行い社会復帰を促すことを**三次予防**と呼んでおります。

一次予防を実践するには、これまでの生活のすべてを見直す必要があります。人はこれまで自分の行っている喫煙など日常の行動は、それほど悪いと考えていない場合が多いのではないかと思います。それに、これまで何気なしに習慣的に行ってきたことを急に変えろと言われても中々変えられるものではありません。

そうはいつでも、**変えようとしなければ、なにも変わらない**ことになります。では、何を、どう変えたいのか、私は、ポイントが5つあると思っております。

その第一は、命の源である栄養の中身すなわち、栄養素のバランスとその摂り方が、正しいかどうかです。

第二は、摂取カロリーと消費カロリーのバランスです。栄養と運動(体を動かすこと)のバランスが重要です。食べ過ぎても、足りなくてもいけないし、運動しすぎても、運動不足でも健康障害が起こって参ります。アルコールの飲み過ぎは、肥満と脂肪肝の重要な原因の一つです。

第三に、睡眠と休養は私たちにとって不可欠です。睡眠は、人間の本能の中でも、最も大事なものの一つです。**睡眠不足は、ストレスの中でも最大のものです**。睡眠に次いで、休養も大事です。**睡眠は、脳と身体の休息ですが、休養は、体と心の休息です**。睡眠は出来れば8時間、どんなに少なくとも最低6時間以上取らなければ、特殊な人を除いて、あるいは、ごく短期間ならいざ知らず、何らかの心身の異常が早晚出てくることになるでしょう。

第四に、喫煙の問題があります。現在、知られている私たちを取り巻く環境の中で、最も多くの有害物質を体内に取り込む行為といっても過言ではないと思われれます。とくに、心疾患、呼吸器疾患、胃腸障害および高血圧などを患っている方は、直ちに、禁煙されることをお勧めします。

そして、最後に、心の持ち方がとても大事です。「**病は気から**」と言われるように、気持ちの持ちようによって、知らず知らずの間に自分で病気を作ってしまうこともあります。「**笑う角に福来る**」という諺がありますが、笑いがある人の周りには、どうも病気は近寄りにくいようです。

春の訪れを知らせる節分が、間もなくやってきます。**笑いと大声で、鬼を追っ払いましょう。**

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。

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>
