

れも、意識的な対策と注意の喚起により、予防することができるものばかりです。熱中症の予防には、温熱環境・睡眠環境の整備と健康的な食習慣の確立が、欠かせません。「涼しい、気持ちがいい」からと言って、エアコン温度の下げ過ぎは、最悪の居住環境を自ら作ることとなります。夏は、暑いのが当たり前です。暑さに体を慣らすことも大切です。

(2) 十分な睡眠の確保

暑さによる睡眠不足は、集中力の低下を招き、高所からの転落事故、交通事故および機械操作ミスなどを誘発します。「うっかりミス」は、重大災害の原因となり易いので、くれぐれも十分な睡眠の確保が欠かせません。会社ぐるみ、家族ぐるみ、地域ぐるみで喚起し合って、良好な睡眠環境を作ることが大事です。睡眠時間は、8時間確保することが特に大事です。眠れないからと言って、睡眠薬の多用は、注意散漫となり事故の原因となるので、慎重さが、求められます。

(3) バランスのとれた栄養の摂取

暑いと汗の量も多くなり、水分がほしくなります。勢い、暑いものよりも冷たいものへと手が伸び、おまけに糖分を含んだ飲み物を多飲しがちとなります。この結果、食欲は、必然的に落ちてしまいます。さらに、悪循環で、あっさりしたもの、水もの、冷たいものが欲しくなり、タンパク質やNa、鉄分、ビタミンなどの欠乏となって体調不良となります。逆に、温かいもの、中華料理やすき焼きなど意識的に食べるとよいでしょう。

(4) 休暇の積極的活用

夏期休暇や有給休暇は、積極的に活用し、暑さ凌ぎを兼ねて休息を取りましょう。秋からの活動のエネルギーとしても、上層部の英断が待たれます。

蒸し暑かったり、寝苦しかったりすることがないように、環境を整えなければなりません。また、虫除け対策も、快適な睡眠と健康のための重要なポイントの一つとなるでしょう。また、ペットを飼っている家庭では、騒音防止や廃棄物の処理など、周りの人への格別な配慮を怠ってはなりません。

3. おわりに

管理監督者の皆様へ

管理監督者の方々は、従業員が夏を元気に乗り切るために、健康確保への気配りを怠らないように指導・教育をして上げてください。結果的には、病気休暇が減少し、従業員の士気が高まり、企業業績に良い結果が現れることは、間違いありません。

夏の病気の詳細につきましては、当センターの情報誌、2008年版「産業保健 おおいた」の夏号に、谷口邦子、油布文枝両相談員の先生方に、寄稿して頂いておりますので参考にさせて頂ければありがたいと思います。

●● TOPICS ●●

1. ダイオキシン類による健康影響等の調査結果について

—大阪府豊能郡美化センター等廃棄物焼却施設関係労働者—

厚生労働省は、中央労働災害防止協会に「清掃作業従事者のダイオキシンばく露による健康影響に係る調査研究委員会(ダイオキシン健康影響調査委員会:委員長 高田 勲)」を設置し、廃棄物焼却施設労働者の健康影響について調査を実施している。今般、平成19年度に実施された一般廃棄物焼却施設1施設の廃棄物焼却施設労働者及び大阪府豊能郡美化センター関係労働者の追跡調査の血液中ダイオキシン類濃度の分析結果等を報告する。

1. 一般廃棄物焼却施設1施設の労働者20名の血液中ダイオキシン類濃度は平均「23.5pg-TEQ/g lipid(調査当時のTEFで算出、現TEFで算出したものでは18.8pg-TEQ/g liquid)」で、過去の調査結果とほぼ同様であり、また、平成16年度に環境省が行った一般住民の測定値と同程度であった。

2. 豊能郡美化センター関係労働者の血液中ダイオキシン類濃度は、調査を始めた平成10年度の値から年々減少してきており、平成19年度調査の値は平成10年度調査の値の30.9%となっている。

3. 医師による皮膚視診等の結果からは、豊能郡美化センター関係労働者及び全国2施設の廃棄物焼却施設労働者のいずれもダイオキシン類のばく露によると疑われる所見は認められなかった。

…以下略…

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2008/07/tp0701-1.html> (厚生労働省)

2. 平成20年度全国労働衛生週間実施要綱決定

全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚し、さらに、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康の確保と快適な職場環境の形成を図ることを目的として、昭和25年から実施されており、本年で第59回を迎える。毎年、10月1日から10月7日までを本週間、9月1日から9月30日までを準備期間としている。今般、平成20年度全国労働衛生週間実施要綱を別添のとおり決定した。実施要綱においては、

あなたが主役 明るい職場と健康づくり

をスローガンとし、事業場における労働衛生意識の高揚と自主的な労働衛生管理活動の推進を求めている。

…以下略…

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/07/h0708-1.html>

3. 酸素欠乏症・硫化水素中毒災害の防止について

酸素欠乏症や硫化水素中毒は、死に至ることもあるたいへん危険なものです。作業環境測定、換気、送気マスク・空気呼吸器等呼吸用保護具の使用などの措置を的確に実施すれば発生を防ぐことができるものです。

酸素欠乏等の危険のある場所には、井戸の内部や不活性気体を入れてあり又は入れたことのある施設の内部など数多くものがありますので、そういった場所がないかどうか等を事前によく確認し、関係法令に定められた災害防止のための措置、作業方法の点検等を実施しましょう。

厚生労働省は、今般、平成19年に全国で発生した休業4日以上酸素欠乏症等による労働災害の発生状況をとりまとめました。発生原因は、いずれも対策が十分でなかったことにあります。

これを参考に、酸素欠乏症等防止対策の徹底を図ってください。

◆平成20年7月1日付け基安労発第0701001号

「酸素欠乏症等の労働災害発生状況の分析について」(平成19年に発生した酸素欠乏症等の災害発生状況はこちらに掲載しています。)

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2008/07/tp0715-1.html>

◆リーフレット「なくそう！酸素欠乏症・硫化水素中毒」

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/040325-3.html>

◆労働安全衛生法及び酸素欠乏症等防止規則等ははこちらに掲載しています。

<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/html/hourei/contents.html>

…以下略…

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2008/07/tp0715-1.html> (厚生労働省)

●● 今月の Key Word 【夏バテ】 ●●

夏バテ(なつばて)とは夏の暑さにより現れる様々な症状。暑気中り、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもある。

原因は冷房の無かった時代、猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主であったが、空調設備が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多い。ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となる。「夏バテ」という名称から夏のみ病気であると思われがちだが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすい。

主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘など。時に頭痛・発熱・めまいを伴うこともある。

夏バテの改善と予防には十分な休養と栄養補給を行い体を休めることが大切である。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、食事は大豆や魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂り、冷えを増長する冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むようにすると効果的である。冷房を入れる際は、体に負担がかからない様に室温と外気の差を5℃以内にするのが望ましい。それが出来ない場合はひざ掛け・カーディガン等で冷え具合を調節するとよい。

夏バテの語源は、夏バテ自体は「夏」と「バテる」を併せて縮めたものである。なお「バテる」とは「疲れ果てる」が語源。

出典:フリー百科事典「ウィキペディア (wikipedia) より一部引用

最終更新 2008年6月27日(金) 18:40

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E9%A3%9F%E4%B8%AD%E6%AF%92>

● ● 労働衛生事例 ● ●

労働衛生事例(2例—平成18年—)

例1:特定化学物質による中毒等

【有害要因】

アンモニア

【業種】

製造業

【発生日】

8月

【被災者数】

死亡1名

【発生状況】

食料品工場の冷凍機室内において、作業者が保護具着用がなく、冷媒であるアンモニアに混入したコンプレッサー用の油を抜くため、廃液用バルブを、通常作業で必要とされる以上に開放したことから、コンプレッサー用の油とともにアンモニアが大量に漏洩した。

【発生原因等】

- ・ 保護具不着用
- ・ 廃液中のアンモニアに対するばく露防止措置なし
- ・ 警報装置点検不足

例2:その他の化学物質による中毒等

【有害要因】

塩化亜鉛

【業種】

製造業

【発生月】

8月

【被災者数】

中毒 5名

【発生状況】

倉庫棟の燻蒸作業において、燻蒸前に実施する倉庫棟の気密試験のため、発煙筒を着火し1時間程度たった後に、被災者が呼吸用保護具(有機ガス用吸収缶)を装着し、倉庫内に入ってシャッターを開ける等の排気作業をしていたところ、粉じん用フィルターのない有機ガス用吸収缶を使用していた労働者が発煙筒燃焼時に発生した塩化亜鉛を吸入した。

【発生原因等】

- ・発煙筒着火時に発生する化学物質の検討不足
- ・呼吸用保護具不適切

●● 研修・セミナーのご案内(8月・9月) ●●

※赤い字で表記されました日時・会場は、変更になっています。ご注意ください。

■産業医研修

▼8月28日(木)

時間: 18:30~20:30

会場: 大分産業保健推進センター 会議室

「職場巡視のチェックポイント」~人間工学からみた腰痛対策~ 講義と実習

神代 雅晴(外部講師)

★単位数 基礎研修:実地 2 生涯研修:実地 2

▼9月8日(月)

時間: 18:30~20:30

会場: 大分産業保健推進センター 会議室

「メンタルヘルス不調者の復職プロセス」 青木 一雄

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

▼9月13日(土)

時間: 13:00~15:00

会場: 日田玖珠地域産業保健センター(日田市医師会)

「木製品製造業における作業管理について(実習)」~労働衛生保護具の着用と管理~

古庄 義彦(基幹相談員)

★単位数 基礎研修:実地 2 生涯研修:実地 2

▼9月13日(土)

時間: 15:00~17:00

会場: 日田玖珠地域産業保健センター(日田市医師会)

「健康情報とプライバシーの保護」 油布 文枝(基幹相談員)

★単位数 基礎研修:後期 2 生涯研修:専門 2

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H20_training/H20_doctor.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

=====
■産業看護職等研修

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室
=====

▼8月20日(水)

「医療・看護職のバーンアウトとメンタルヘルス」～予防的視点から～ 上野 徳美(基幹相談員)

産業看護職等研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H20_training/H20_sangyokango.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>
=====

■衛生管理者・安全衛生担当者・事業主・看護職等研修

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室
=====

▼8月7日(木)

「局所排気装置の基礎知識」～フードの形状の違いによる効果の確認(実習)～

田口 信康(基幹相談員)

▼8月28日(木)

「職場巡視のチェックポイント」～人間工学からみた腰痛対策～ 講義と実習

神代 雅晴(外部講師)

▼9月2日(火)

「脳心臓疾患における労災認定事例」 和田 秀隆(特別相談員)

▼9月5日(金)

「労働衛生のリスクアセスメントの実際」～化学物質リスクアセスメントの演習を中心に～

吉良 一樹(基幹相談員)

▼9月18日(木)

「労働者と貧血」～貧血検査異常をどう考えるか～ 細川 隆文(基幹相談員)

▼9月24日(水)

「高脂血症と生活習慣」 木下 昭生(基幹相談員)

▼9月26日(金)

「タバコと女性の健康」～働く妊産婦と喫煙の関係～ 宮川 勇生(外部講師)

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主・看護職等研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H20_training/H20_eisei.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>
=====

■カウンセリング研修

時間:18:30~20:30

▼8月12日(火)

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)

▽9月9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

http://www.oita-sanpo.jp/H20_training/H20_cau.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

■AED 体験研修

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター 会議室

▼8月5日(火)

「AED 体験研修」 油布 文枝(基幹相談員)

AED 体験研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H20_training/H20_aed.htm

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

■母性健康管理研修会

▼9月3日(水)

時間:13:00~17:00

会場:新日鐵研修所「攻玉寮」 大分市明野南 3-1-1 TEL 097-551-7172

男女雇用機会均等法では、事業主に対して、妊娠中及び出産後の女性労働者に必要な母性健康管理の措置の実施を義務付けています。

産業医、医師、保健師、助産師、看護師、衛生管理者、機会均等推進責任者の産業保健スタッフのみなさまに、母性健康管理について知識を深めていただくために、「母性健康管理研修会」を開催いたします。

みなさまのご参加をお待ちしております。

●講師

・大坪 史東(大分労働局 雇用均等室長)

・肥田木 孜((学)平松学園 大分臨床検査技師専門学校 校長)

・甲田 茂樹(労働安全衛生総合研究所 国際情報・労働衛生研究振興センター 上席研究員)

●認定産業医研修の単位

★ 基礎・後期:3単位 生涯・更新:1単位 生涯・専門:2単位

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

平成 20 年度 産業保健研修会トップページ

http://www.oita-sanpo.jp/H20_training/H20top.htm

●● 平成 19 年度 ビデオ貸し出しランキング TOP10 ●●

● 第 1 位 ●

2100377 安全衛生を先取りするリスクアセスメント (20 分)

● 第 2 位 ●

2100656 職長のためのリスクアセスメント 危険ゼロを目指して (17 分)

● 第 3 位 ●

2100637 防ごう！メタボリックシンドローム 内臓脂肪をやっつけろ！ (21 分)

● 第 4 位～第 10 位 ●

2100638 改正労働安全衛生法対応 リスクアセスメントの考え方、進め方 (20 分)

2100653 ヒューマンファクターとは何か？～無意識の落とし穴、ウツカリ ボンヤリ 勘違い～ (15 分)

2100655 墜落の波紋 ～油断が招いた大きな災難～【新版】 (18 分)

2100227 協力会社の事業者責任 第 1 弾 第 2 巻 安全配慮義務と賠償責任 (15 分)

2100380 危険予知活動 3 危険予知訓練 4 ラウンド法 (28 分)

2100654 労働災害に潜むヒューマンエラー！ 油断大敵・あなたがドスン (15 分)

2100358 変化に対応 5S 再挑戦①意識改革編 職場の 5S レベルをチェック！ (25 分)

図書・ビデオ等の貸し出しのお申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/index.cgi>

図書・ビデオ・機器貸出し トップページ

<http://www.oita-sanpo.jp/kasidasi/2008kasidasi.ht>

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。

今月も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。

Oita Occupational Health Promotion Center

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

〒870-0046 大分県大分市荷揚町 3-1 第百・みらい信金ビル 7F

TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp> / E-mail: info@oita-sanpo.jp