

I N D E X

◆ 所長からのメッセージ ◆

[アルコールの代謝・分解スピードと翌日の労働について]

◆ TOPICS ◆

1. 労災保険率等の改定について
2. 平成21年度の労働保険の年度更新手続等について

◆【 相談員の窓 】

燃え尽き(バーンアウト)を防ぐ

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

- ・特定化学物質による中毒等
- ・酸素欠乏症等

◆ 研修・セミナーのご案内(4・5月) ◆

◆ 新着情報 ◆

- ・新着冊子のご案内

◆ 所長からのメッセージ ◆

アルコールの代謝・分解スピードと翌日の労働について

大分産業保健推進センター所長 三角 順一

皆様には、益々、ご健勝にてご活躍のこととお喜び申し上げます。桜の花が咲き乱れ、木々に戯れる小鳥の声も、春の到来を喜んでいるかのように聞こえます。北朝鮮の人工衛星(ミサイル?)発射など、なんとなく暗いムードが、漂う中、日本の野球チームが、WBCでV2を達成するなど、明るいニュースも見られております。

大分市内の城址公園では、花見を楽しむ人々の姿も次第に増えてきているように思います。これから、年度初めには、新入社員を迎え各職場で、歓迎会が催されることと思います。

そこで、今回は、アルコールの代謝スピードと仕事への影響について、考えてみたいと思います。アルコールの代謝については、個人差が大きいことは、良く知られております。一般的に、人は、1時間で、アルコール7グラムを代謝・分解出来ることが知られております。そこで、もし、6%の濃度のビールを633ミリリットル入り大瓶一本飲みますと、この中には、38グラムの純アルコールが含まれており、これを完全に分解するのに、5時間25分要します。また、20%の焼酎を1合飲んだ場合には、純アルコールは、36グラム含有されているので、5時間6分、16%の濃度の日本酒1合だと28、8グラムの純アルコールが含まれており、4時間10分かかることとなります。

もし、夕方の7時から9時まで、ビール大瓶2本と焼酎をロックで4杯(2合)飲んだと仮定するとこれを完全に代謝・分解するのに、およそ21時間要することとなり、翌日は、夕方5時までの勤務時間中ずっと酒気帯びであることとなります。労働災害の誘因となったり、車の運転中、警察の尋問にかかる酒気帯び運転で検挙される可能性がありますので、くれぐれも注意が必要です。更に、アルコールは、アルコール脱水素酵素により分解された後も、アセトアルデヒドから、蟻酸となり、最後に水と炭酸ガス

になります。酒を飲み過ぎると翌日は、1日中尿量が、普段よりも多くなっていることに気付くはずで
す。

翌日仕事がある場合には、労働災害や仕事上のミス等の予防のため、酒の飲み方には、細心の注
意が必要です。

それでは、皆様、今年度も「ご安全に」仕事を全うされることをお祈りいたします。

◆ TOPICS ◆

1. 労災保険率等の改定について

労災保険率等の改定については、平成20年12月22日の労働政策審議会労働条件分科会労災保
険部会において、「労働保険の保険料の徴収等に関する法律施行規則(以下「徴収則」という。)の一
部を改正する省令案要綱」に係る答申(記者発表資料)が出されましたが、答申の内容に基づき、徴収
則の一部を改正する省令(平成21年厚生労働省令第16号)が平成21年2月19日に公布され、平成2
1年4月1日から施行されることとなりました。

☆年度更新の際は

平成21年4月1日から労災保険率等が改定されるため、平成21年度の労災保険料の概算保険料の
申告から、労災保険率が変更となります。(平成20年度の確定保険料は、旧労災保険率によって申告
していただきます。)

改定の内容は以下のとおりです。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/03/tp0301-1.html>

2. 平成21年度の労働保険の年度更新手続等について労働保険の年度更新手続等は

6月1日～7月10日

までをお願いします。

労働保険の年度更新手続(平成20年度分の確定保険料と平成21年度分の概算保険料の申告・納
付手続のことをいいます。)を行っていただく時期となりました。

平成21年度については、6月1日(月)から7月10日(金)の間に、適正な申告・納付を済ませていた
だきますようお願いいたします。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/roudouhoken01/tetsuzuki.html>

◆【 相談員の窓 】◆

燃え尽き(バーンアウト)を防ぐ

産業保健(基幹)相談員

上野 徳美 (大分大学医学部教授)

燃え尽きやバーンアウトという言葉は、いろいろなところで使われています。昨年、一昨年と総理大
臣が続けて辞任した時にも「燃え尽き」という言葉が使われました。この用語を世に知らしめたのは、米
国の精神科医フロイデンバーガーです。彼は、職場の同僚が精神的、身体的異常を訴え、エネルギー
が枯渇し、仕事に対する意欲や関心を失っていく様子を目の当たりにして、burnoutという言葉をはじめて
用いました。それ以来、バーンアウトは臨床的、学術的に注目されるようになり、オランダやスウェー
デンでは医療上の診断名として確立し、労災認定の対象になっています。

当初、バーンアウトは看護師や医師、教師など対人援助職に発生しやすい職業病として注目されま
したが、最近の研究で対人援助職に限らず、管理職、営業職、警察官など、いろいろな職種の人たち
に生じることがわかってきました。また、バーンアウトは本人の健康問題にとどまらず、サービスの受け

手や職場の同僚、仕事の質、職場の雰囲気など、さまざまな側面に悪影響をもたらすやっかいな職業病なのです。

社会心理学者マスラックらによると、バーンアウトは「極度の心身の疲労と感情の枯渇を主とする症候群」であり、1)情緒的消耗感(心身ともに疲れ果てて何もしたくないという感情や気分)、2)非人間化または脱人格化(患者や利用者、同僚などへの配慮、思いやりがなくなり、敵意や無関心、拒否感、攻撃的言動が強まること)、3)個人的達成感の低下(仕事の楽しさや喜びが感じられなくなること)といった症状がみられます。

バーンアウトの症状は当人には自覚されにくく、次第に自尊感情の低下、不眠、身体的愁訴、能率の低下、サービスの質の悪化、仕事のミス、職場の人間関係悪化、うつ病、アルコール依存、離職、さらには自殺といった深刻な問題へと進行し発展していく危険性が高いのです。そのため、早期の発見と支援介入が大切なのです。

バーンアウトを予防・緩和するには、個人と仕事環境の双方にアプローチすることが重要です。バーンアウトの発生には個人的要因(経験や性格など)も関係しますが、それ以上に仕事環境や人間関係が大きな比重を占めています。例えば、仕事の加重負担(量的、質的負担、時間のプレッシャー)をはじめ、役割のあいまいさ、期待・理想との食い違い、裁量権や自律性のなさ、上司や同僚のサポートの欠如、管理者や上司のリーダーシップM行動(部下の話を聴いたり、個人的に気を配ったりする支持的行動)の欠如、報酬・評価の少なさ、チームワークの欠如、公平性のなさ(差別やえこひいき)などが深く関係しています。

そのため、バーンアウト対策にはセルフケアとともに組織的対処や対策(ラインによるケアなど)が欠かせません。とりわけ、管理者や上司の理解と支援が不可欠となります。職員のメンタルヘルスに関心を持ち、仕事の悩みやニーズに耳を傾けようとする姿勢、部下を支え育ていくというリーダーシップや職場風土などが大切でしょう。まじめで有能な人材の燃え尽きを防ぎ、質の高いサービスを提供するためには、バーンアウト問題への関心と理解、そして積極的な支援と対策が求められます。

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

職業性疾病発生事例 (2例 —平成19年—)

例 1 特定化学物質による中毒等

【有害要因】

塩化水素

【業種】

各種機械装置の組立又は据え付けの事業

【発生月】

4月

【被災者数】

中毒 3名

【発生状況】

配管のフィルターの清掃作業において、配管中の四塩化ケイ素を窒素を封入して除去するため、配管を接続して窒素を封入し、バルブを開けたところ、閉止しておくべきだったバルブの1つが開いており、四塩化ケイ素が大気的水分と反応して塩化水素ガスを発生し、吸入して中毒となった。

【発生原因等】

- ・ 非定常作業の作業標準の未整備
- ・ 呼吸用保護具未着用

例 2 酸素欠乏症等

【有害要因】

酸素欠乏症

【業種】

建設業

【発生月】

4月

【被災者数】

死亡 2名

【発生状況】

被災者2名は、汚水槽内において、のこぎりを使用して配管を切断していたが、意識を失い倒れているところを発見され、2名とも同日に酸素欠乏症で死亡した。

【発生原因等】

- ・ 測定未実施
- ・ 換気未実施
- ・ 空気呼吸器未使用
- ・ 作業主任者未選任
- ・ 特別教育未実施

◆◆ 新着情報 ◆◆

新着冊子のご案内

■ 「産業保健おおいた」 2009年 春号

(主な内容)

・巻頭言

情報誌「産業保健おおいた」の廃刊に当たって

三角 順一 (大分産業保健推進センター 所長)

・事業所だより

「安全・安心な工場」を目指して

川野 健次 (株式会社戸高鋳業社 大泊工場 工場長)

・相談員の窓

労働者と貧血

細川 隆文 (細川内科クリニック 院長)

etc

「産業保健おおいた」は当センターにて無料で配布しております。是非ご活用下さい！

◆ 研修・セミナーのご案内(4・5月) ◆

※赤い字で表記されました日時・会場等は、変更になっています。

ご注意下さい。

=====
■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター 会議室

=====

4月28日(火)

「過重労働と面接指導」 三角 順一 (大分産業保健推進センター 所長)

★単位数 基礎研修: 後期 2 生涯研修:専門 2

5月12日(火)

「脳心臓疾患における労災認定事例と職場への提言」

和田 秀隆 (平松学園 大分リハビリテーション専門学校 校長)

★単位数 基礎研修: 後期 2 生涯研修:専門 2

5月15日(金)

「作業関連疾患を防ぐためのリスク評価の取り組み」

青野 裕士 (大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座 准教授)

★単位数 基礎研修: 後期 2 生涯研修:専門 2

5月23日(土)

「健康管理に関する法令解釈Q&A」 田吹 好美(翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

★単位数 基礎研修: 実地 2 生涯研修: 実地 2

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_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>

=====

■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

=====

4月24日(金)

「特定保健指導の実際」 谷口 邦子 (大分県地域成人病検診センター 副所長)

5月11日(月)

「職場の精神衛生を考える」 後藤 一美 (神経科・精神科後藤医院 院長)

5月22日(金)

「労働衛生管理計画の作成」 古庄 義彦 (労働衛生コンサルタント)

5月29日(金)

「衛生管理者のための化学物質リスクアセスメント演習」

吉良 一樹 (きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

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/H21_training/H21_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

=====
4月14日(火)

会場: 大分県消費生活・男女共参画プラザ「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(シニア産業カウンセラー)・佐用 槇子(産業カウンセラー)

5月26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 (シニア産業カウンセラー)

カウンセリング研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_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

=====
5月19日(火)

「AED体験研修」～大切な命を救うためにあなたにもできることがあります～

油布 文枝 (大分大学保健管理センター 専任医師)

AED体験研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/H21_training/H21_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>

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
..... ■ ■