

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

アルコールの体内代謝物質アセトアルデヒドの健康影響と労働災害

◆ TOPICS ◆

・「事業場における産業保健活動の拡充に関する検討会」の報告書取りまとめ

・平成21年度石綿ばく露作業による労災認定等事業場の公表について

～公表事業場数 999 事業場、うち新規公表事業場数 787 事業場～

・平成 21 年度石綿による健康被害に関する給付の請求・決定状況(確定値)

◆ お知らせ ◆

産業保健相談のご案内

◆ 相談員の窓 ◆

事務所の環境管理対策について

◆ 研修・セミナーのご案内(12月・ 1月)◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

アルコールの体内代謝物質アセトアルデヒドの健康影響と労働災害

大分産業保健推進センター所長 三角 順一

今年も残すところ3週間余りとなり、何かと慌ただしい気分となって参りました。

皆様には、お変わりなくご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、12月と言えば忘年会のシーズンです。最近、飲み放題の店で宴会が行われることも少なくありません。折角、会費を納めたので元を取り戻さなければと言う心理状態に置かれつい飲み過ぎてしまいがちです。

平成21年4月のメルマガ52号で、アルコールの代謝・分解スピードと翌日の労働についてお話いたしました。その中で、一般的に日本人の1時間当たりのアルコールの代謝スピードは、7グラムであること、従って、ビール大瓶2本と焼酎をロックで4杯(約2合)飲むとアルコールが完全に分解されるのに20時間要することになり、午後10時まで飲んでいて朝7時に出勤したと仮定すると、体内には、まだアルコールが残っており、酒気帯び状態である可能性が、高いことなどをお話いたしました。

今回、飲酒の私たちの体への影響は、アルコールそのものの中枢神経影響のみならず、その代謝物質アセトアルデヒドや蟻酸等が、様々な臓器に対して有害作用を持っていること、その影響は、アルコールよりもっと長い時間私たちの体に影響を与えていることを知らなければなりません。

また、アルコールの中間代謝物質である酢酸は、TCA回路(グルコース分解回路)に入り最終的には、水と炭酸ガスとなります。この代謝過程ではエネルギー物質ATPを産生する。この回路に入らずに脂肪酸となるものもあり、過剰な脂肪酸は肝臓に蓄積すると脂肪肝となる。肝臓が、アルコールをアセトアルデヒドを介して酢酸にまで分解するのに約6時間かかるといわれており、蟻酸、水と炭酸ガスまで分解されるにはもっと長い時間を要する。この代謝過程と競合する物質が体内にあるとさらに長い時間、恐らく、10時間又はそれ以上を要するのではないかと推測される。

アセトアルデヒドの影響:アセトアルデヒドは、極めて反応性の高い物質で血液中の各種タンパク質、アル

ブミン、グロブリンやDNA、脂質などとも結合する。大量に飲酒するとアセトアルデヒドは、生殖器や胎児の細胞のDNAと都合して胎児の発育に障害を起こすことも知られている。詳細に述べる紙面がないが、飲みすぎると睡眠が浅くなる、二日酔いで、翌日頭が痛い、頭が重たい、ボーツとして集中力が無くなることなどこれまでに経験したことがあると思いますが、これらは、すべてアセトアルデヒドや蟻酸等の有害影響の結果です。ビタミンB1、B2、B6、ビタミンCなどの栄養素やタンパク質及びグルコースが欠乏すると悪酔いし、翌日の仕事に影響を及ぼすことになりかねません。

睡眠不足、二日酔い、集中力の低下及び体調不良は、交通事故、墜落、転落及びけがの原因となることが考えられます。くれぐれも飲み過ぎに注意して頂きたいと思います。

新しい年が、皆様にとりまして希望に満ちた明るい良い年であるようお祈り致します。

◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

・「事業場における産業保健活動の拡充に関する検討会」の報告書取りまとめ

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=157899>

・平成21年度石綿ばく露作業による労災認定等事業場の公表について

～公表事業場数 999 事業場、うち新規公表事業場数 787 事業場～

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=157943>

・平成 21 年度石綿による健康被害に関する給付の請求・決定状況(確定値)

<http://www.haisin.mhlw.go.jp/mhlw/C/?c=157945>

◆◇+.....+◇◆

◆ お知らせ ◆

当センターでは産業保健に関する様々な問題について各分野(産業医学、保健指導、労働衛生工学等)の専門相談員が、当センターの窓口・電話・FAX・Eメール等でご相談に応じます。

窓口・電話受付時間.....9時～17時 FAX・メール受付時間...24時間
--

また、職場巡視等の実践的活動については、相談員が現地に出向いて、具体的方法を助言いたします。相談内容等の秘密は厳守し、原則無料をご利用いただけます。

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

事務所の環境管理対策について

基幹相談員 田口 信康

事務所の環境管理の対象は主に粉じん、一酸化炭素、二酸化炭素、温度・湿度、照度になるでしょう。中でも特に問題となるのは湿度、二酸化炭素、照度です。

まずは湿度。基準の範囲は40～70%となっています。一般の事務所では季節によって大きく左右されます。特に冬季は乾燥した外気の影響を受け40%以下になる箇所が多くみられます。対策として加湿を行いますが、小型の加湿器は数を多くしないと効果がありません。今では市販の加湿器の種類も多くなりました。インフルエンザ対策も考慮し加湿を試みてください。

次に二酸化炭素ですが、事務所の場合、一般的に1000ppmの基準を使用して評価しますが、最近では外気の二酸化炭素濃度が以前に比べ高くなっている影響で、設計当初の換気回数では基準値以下に維持

する事が不可能になってきている箇所も見受けられます。対策として部屋の換気回数を多くする必要があります。また、10時、15時くらいに5分から10分間窓を全開し換気を行うと基準値内を維持することが可能です。

3つ目は照度です。いまでは一般事務作業とパソコンを使用した作業(VDT作業)が混在しています。パソコンの画面照度が高過ぎたり、低過ぎたりすると目の疲れから始まり、肩・首のこりに繋がり作業能率も落ちてきます。一般事務作業の照度は750～1000ルクス必要ですが、この照度レベルはVDT作業では明る過ぎる状態です。特に画面照度は500ルクスを超えてしまう結果となります。従って、照度を一般事務作業に合わせるとVDT作業における照度が高くなり、VDT作業の照度範囲に入るようにすると一般事務作業の照度が暗くなる、というような矛盾が生じているのが事務所の現状です。対策として、机の配置から考える必要があります。窓を背にせず横向きに机を配置するか、窓のブラインドを調整して照度が高くないようにする必要があります。また、パソコンの画面を立てたり、画面上部に板を設けて天井の蛍光灯の光が当たらないようにする等対策が必要です。

以上、事務所の問題点等を記述しました。心当たりがあれば改善して頂きたいと思います。そうする事で職場内に何らかの変化が生まれることも期待できます。また、それを実現するのは従業員の皆さんです。その従業員の皆さんが労働衛生を理解し、認識しなければ維持できません。特にパソコンの照度の管理は本人が認識しなければ改善が不可能です。そのためにも教育・指導を継続して実施し、少しずつでも認識を深めて頂きたいと思います。



◆ 研修・セミナーのご案内（12月・1月）

日時・会場は変更する場合がございます。

変更はホームページに掲載いたしますので、ご確認下さい。



■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



1月18日(火)第 23 回

「職場とHIV/AIDS」 細川 隆文(細川内科クリニック 院長)

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/h22_doctor.pdf



■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



1月25日(火)第 21 回

「自殺予防と事後対策」

影山 隆之(大分県立看護科学大学 専門看護学講座精神看護学 教授)

衛生管理者・安全衛生担当者・事業主等研修(看護職含む)のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/h22_eisei.pdf

