

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

9月から10月にかけての健康管理について

◆ TOPICS ◆

【第三次産業における労働災害防止対策の推進について】

【一酸化炭素による労働災害の防止について】

【3-クロロ-1, 1, 2, 3, 3-ペンタフルオロ-1-プロペンによる労働災害防止について】

◆ お知らせ ◆

【自殺予防週間】

【メンタルヘルス対策支援センター】

【働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」】

◆ 相談員の窓 ◆

職場への再適応

◆ 研修・セミナーのご案内(9・10月) ◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

9月から10月にかけての健康管理について

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一

朝夕は、随分凌ぎやすくなって参りましたが、日中の残暑にはなお厳しきものがあります。読者の皆様には、ご健勝にてご活躍のことと拝察いたします。

さて、今回は、9月から10月にかけての主な健康問題について述べさせて頂きたいと思えます。次の4つが、挙げられます。

第一に、熱中症について

これから、日中と朝夕の寒暖の差が、大きくなりますので、日中の暑さに対する私たちの皮膚の反応は、真夏以上に敏感に暑さを感じるようになりますので、発汗量は、むしろ真夏よりも多くなる可能性があります。熱中症の予防には、引き続き留意が必要です。

第2に、食中毒について

食中毒は、これまでは、7-9月の気温が高く、湿度も高い夏場に多かったが、最近、9月にも多く見られるようになっております。これは、秋口には、会食や各種行事が行われ、会食の機会が多くなることにより、ノロウイルスによる集団食中毒が、発生していることが、分かってきたことによります。とは言え、本格的なノロウイルスの人から人への飛沫感染の流行は、人の免疫力

が低下する12月から2月の冬期ですので、感染者数から見れば、序の口といえるかもしれません。

9月になりますと朝夕は気温が、低くなり涼しくなるのでつい食品の安全管理を怠りがちです。日中は、まだ、気温が、30℃を超える日も多いので、新鮮なうちに食べると共に、食品の低温保存や、調理器具、食器類の熱湯消毒等をこまめに行いましょう。

ゴキブリ、アリ、クモなどの徘徊による食品やまな板などへのサルモネラ菌や病原性大腸菌の汚染拡大が考えられます。これらの昆虫類の駆除を進めるのも感染防止に役立つと思われます。

第3に、蜂、ダニ、アオバアリガタハネカクシ、ブヨ、及びマムシ咬傷などについて

野生動物や衛生昆虫は、これから秋に向けて、体力を蓄えようと食欲旺盛となり、獲物を探して、活動が活発化してきます。戸外の作業や気候が良くなると野山に出かける機会が多くなります。蜂、ダニ、ブヨ、毛虫類およびマムシ等も、天敵に対して敵対心を高め、攻撃的となってくるでしょう。蜂などの襲来により、一命を落とすこともありますので、警戒心を高めましょう。上記昆虫類による被害を受けた時の治療薬など必要に応じて準備いたしましょう。

第4に、室内の壁、ガラス、網戸、及びエアコン類のカビについて

最近、アルミサッシ等により家屋の機密性が、極めてよくなりました。このことは、冷暖房などの温度調節機能にとっては、好都合ですが、人間にとっての快適環境の確保は、同時に室内に生存する微生物、特にカビ類等の生育環境も良いこととなりますので、室内の壁、ガラス、カーテン、網戸及びエアコン等の私たちの身近にあるものに、カビ類の繁殖が、起こったとしても不思議ではありません。

早い時期に、一度、白い布で壁やガラスを清拭すると共に、レースのカーテンなどは、水で手洗いしてみてください。驚くべき量のカビの存在に気づくことでしょう。これから、秋になり湿度が、低くなるとカビ類は、孢子を形成し始めます。網戸も含めて、これらを、きれいに洗うことが、呼吸器疾患やアレルギーの予防に役立つと思われます。

以上、秋口の主要な健康問題を取り上げましたが、以上の4つに加えて、朝方は、急に気温が下がりますので、寝冷えなどにも、ご留意の上、益々のご活躍をお祈りいたします。

◆◇+.....+◇
◆ TOPICS ◆

【第三次産業における労働災害防止対策の推進について】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-50-1-0.htm>

【一酸化炭素による労働災害の防止について】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-51-1-0.htm>

【3-クロロ-1, 1, 2, 3, 3-ペンタフルオロ-1-プロペンによる労働災害防止について】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-49-1-0.htm>

◆ お知らせ ◆

【自殺予防週間】

9月10日の世界自殺予防デーに因んで、9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定し、国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動が強力に推進されます。

【メンタルヘルス対策支援センター】

大分産業保健推進センターでは厚生労働省から委託を受け、当センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を設置し、無料で支援を行います。

メンタルヘルス対策支援センターでは専門家を配置し、①メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談②職場のメンタルヘルス対策の支援を希望する事業場への個別訪問③事業場における管理監督者教育④メンタルヘルスに関連する情報の提供⑤円滑な職場復帰支援に向けた関係者のネットワークの形成と事例検討会の開催等を行います。

窓口相談・電話相談は月曜日から金曜日午後 1 時から午後 5 時迄です。

メンタルヘルス対策支援センター

TEL・FAX 097—533-8300 E-mail mental@oita-sanpo.jp

【働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」】

厚生労働省の委託により、産業医学振興財団において、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」が開設されています。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

◆◇+.....+◇

◆ 相談員の窓 ◆

職場への再適応

基幹相談員 渡嘉敷 新典
(シニア産業カウンセラー)

メンタルヘルス不調から仕事を休み、自宅(通院・入院)療養等を続けるなか治療・療養がすみ心身の症状改善(治癒・寛解)がなされると職場復帰の段階になる。

その職場復帰において、再発や憎悪を予防して、うまく、仕事や職場に再適応するために必要な二つの要件について述べてみたい。

一つは、「復職者自身が取り組む必要性のある課題」である。

＜体調不良に至った背景や要因への復職者自身での気づき＞

家庭や仕事あるいは職場を通して何が体調不良の原因や要因になっているかを客観的に再評価することが必要となる。メンタルヘルス不調になるプロセスは原因があって結果があるような単純なものではない。そこには、その時期に、複数のストレス要因や出来事がありそれが複雑に関係していることがほとんどである。その当時は、復職者の意思や力では対応できない状況にあるのが多々認められる。そのストレス等の環境に曝されるなかで結果的に疲労の蓄積から発症に至っているのが一般的である。そのような過去の仕事や家庭的出来事及び性格的要素を含め、復職者が体調不良の背景や要因に気づき今後の職場復帰に際して再発を予防し再適応するための取り組みが必要になる。この取り組みは、復職者が治療・療養を開始した時から自己へのふり返りと気づきが始まっている、

＜職場復帰してから仕事及び職場の人間関係等のへの再評価の実践＞

職場復帰してからは再発予防のために次の事項が必要となる。

全般的には、従前の仕事への価値観や取り組み方、職場環境等の人間関係について再考し、あらたな仕事への取り組み方や職場環境等の人間関係の持ち方のストレスコーピングの実行



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

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階

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

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

