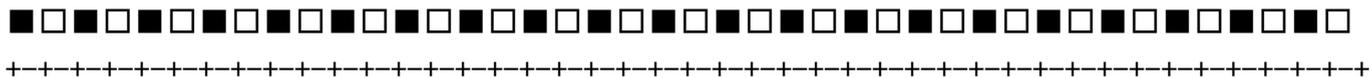




2006/8/10

《「産業保健おおいた」メルマガ版》

第 20 号



○ INDEX



* TOPICS

平成 18 年度全国労働衛生週間実施要綱決定

* 今月の Key Word【水】

* 労働衛生事例

- ・特定化学物質による中毒等
- ・その他の化学物質による中毒等

* 新着情報

新着雑誌のご案内

* 研修・セミナーのご案内(8月・9月)

○ TOPICS

■平成 18 年度全国労働衛生週間実施要綱決定

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/07/h0721-1.html> (厚生労働省)

*** スローガン ***

「疲れてませんか 心とからだ みんなでつくろう 健康職場」

○ 今月の Key Word【水】

1 汗と水と体

人間の体の約60%を占めている水。ごくふつうに生活しているだけでも汗や尿・便、呼吸などによって、私たちの体から失われる水分は1日約 2・6 リットルにおよぶ。汗をかきやすい夏には、さらに多くの水分が失われることになる。

◆ ここがポイント 夏の水分補給

- ・就寝前にコップ1杯、朝起きたらコップ1～2杯。夜目が覚めたときにも、水分補給を心がけよう。
- ・汗をかいた後の排尿時には、水分補給を習慣づける。
- ・就寝中など一定時間水分補給できないときは、あらかじめコップ1杯の水を飲んでおく。
- ・子どもは発熱時には大量の汗をかくので、こまめに水を飲ませよう。

2 スポーツと水

◆ 水分不足が招く意外な病気

スポーツ選手に多い疾患のひとつに痛風がある。アルコールや栄養過多でも知られる痛風だが、その原因となる尿酸は、激しい運動によって筋肉の代謝が活性化することでも高くなる。このとき、十分に水分を補給すれば、尿酸は尿と一緒に排泄されるが、水分が不足していると尿酸は関節などに蓄積し、やがて関節の変形などの痛風発作をおこすことになる。

3 水の癒し効果

◆ 水とふれあうだけで脳も体もリラックス私たちの脳は、リラックスしているときにアルファ波とよばれる脳波を出す。このとき脳の内部では、ストレスを低減するベータ-エンドルフィンや、生体リズムに関与するセロトニン、集中力を高めるドーパミンといった神経伝達物資も分泌される。水に触れたとき、人間の脳はこうした分泌物によって 幸福な感情に満たされる。

◆ 心身を落ち着かせる微温浴

温泉浴の効果は、入浴による皮膚の洗浄効果や血行改善、温熱刺激によるホルモン分泌の刺激などのほかに、精神面に及ぼす影響も非常に大きい。その効果を最大に引き出すのは、38℃のお湯につかる微温浴。

精神を落ち着かせ、副交感神経系の緊張を高める働きをもち、その結果、脈拍数が減り、血圧が低下することになり、眠気を感じさせるゆったりした状態になる。

(ヘルスアップ21 2006・No261 7July)

○ 労働衛生事例

労働衛生事例(2例—平成16年—)

《例1》特定化学物質による中毒等

・硫化水素による中毒

【業種(労働者数)】

パルプ・紙・紙加工品製造業(624名)

【発生日】

8月

【被災者数】

中毒2名

【発生状況】

工場の定期修理において、薬液配管内に付着したスケール(薬液中のアルカリ成分が配管内に付着して成長したもの)を除去するために配管内に塩酸を流して洗浄する作業中、塩酸の流れに問題がないか確認するため配管の途中に取り付けてある流量計を取り外したところ、配管内から薬液スケールと塩酸が化学反応して発生した硫化水素が吹き出し、作業員2名が被災した。

【発生原因等】

- ・呼吸用保護具未着用
- ・安全衛生管理体制不備
- ・特定化学物質等作業主任者の職務不履行
- ・危険性・有害性の認識不足

《例2》その他の化学物質による中毒等

・次亜塩素酸ナトリウムによる中毒

【業種(労働者数)】

その他の接客娯楽業(33名)

【発生月】

8月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

プール清掃の際、パラッシングタンク(プールからあふれた水を一時溜めるもの)担当の4名は、A組とB組の2人組に分かれタンク内で各組15分ずつ作業を行うことに決め、最初にA組がタンク内に入り作業を始めたが、汚れがひどいため次亜塩素酸ナトリウムを使用することとなり、B組が「次亜塩素酸ナトリウム=1:1」に薄め、A組がタンク内で使用した。この際に次亜塩素酸ナトリウムの刺激臭により気持ちが悪くなり、A組の1名が呼吸器障害となったもの。

【発生原因等】

- ・危険性・有害性の認識不足
- ・作業指揮者未選任
- ・換気不十分

○ 新着情報

☆ 新着雑誌 & パンフレット ☆

- 安全と健康/8月号 特集◎OSHMSにおける安全管理者の役割
- 安全衛生のひろば/8月号 特集◎脳をリフレッシュしよう
- へるすあっぷ21/No.262 特集◎LET'S ENJOY EXERCISE!
新しい「健康づくりのための運動基準・指針」
- 勤労者医療 2006 SUMMER (パンフレット 独立行政法人労働者健康福祉機構)
- 熱中症にならないために! (パンフレット 大分産業保健推進センター)

- + 熱中症のパンフレットは、当センターの +
- + HP からダウンロードすることもできます +

↓↓↓

<http://www.oita-sanpo.jp/nettyusyo/nettyusyo2006.htm>

○ 研修・セミナーのご案内(8月・9月)

★衛生管理者等研修

▼8月23日(水)

高血圧をどう考える 木下 昭生(基幹相談員)

会場:大分産業保健推進センター

時間:14:00~16:00

▼8月24日(木)

職場巡視 ー問題発見と解決ー 神代 雅晴(外部講師)

会場:大分産業保健推進センター

時間:14:00~16:00

▽9月4日(月)

職場における喫煙対策推進のための教育 大和 浩(特別相談員)

会場:大分県医師会館

時間:9:00~12:00

★産業医研修

時間:18:30~20:30

▼8月10日(木)

事務所作業環境管理のポイント ー簡易測定器を用いてー【実習】 田口 信康(基幹相談員)

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

☆基礎/実地2 生涯/実地2

▽9月6日(水)

アスベストによる職業・環境性呼吸器・疾患の管理 日下 幸則(外部講師)

会場:大分県医師会館

☆基礎/後期2 生涯/専門2

▽9月19日(火)

健康情報保護の実際について 油布 文枝(基幹相談員)

会場:大分産業保健推進センター

☆基礎/後期2 生涯/専門2

★カウンセリング研修

時間:18:30~20:30

▽9月12日(火)

事例検討 佐用 槇子(基幹相談員)・渡嘉敷 新典(特別相談員)

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

★産業保健セミナー

会場:大分県医師会館

時間:14:00~16:00

9月25日(月)

安全衛生マネジメントシステムの構築 ーリスクアセスメントの方法を中心にー

青木 一雄(基幹相談員)

田吹 光司郎(基幹相談員)

