



2006/9/11
《「産業保健おいた」メルマガ版》
第 21 号

○ INDEX



* TOPICS

- 労働福祉事業に係る平成 17 年度成果目標の実績評価及び平成 18 年度成果目標について
- * 今月の Key Word【お腹ペコポコペコー体操】
- * 労働衛生事例
 - ・特定化学物質による中毒等
 - ・一酸化炭素による中毒等
- * 新着情報
 - 新着雑誌のご案内
- * 研修・セミナーのご案内(9 月・10 月)

○ TOPICS

■労働福祉事業に係る平成 17 年度成果目標の実績評価及び平成 18 年度成果目標について
平成 17 年度より、労働福祉事業のより一層の効率的・効果的な事業運営を図るため、各事業の性格に応じ成果目標を設定しているところであるが、今般、その実績について別添のとおり取りまとめ、また、この実績評価等を踏まえつつ、各事業について新たに平成 18 年度の成果目標を設定したので、ここに公表する。…

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousaihoken02/index.html> (厚生労働省)

○ 今月の Key Word【お腹ペコポコペコー体操】

☆太りすぎだけでなく、便秘や胃下垂などが原因となる「ぽっこりお腹」。誰もが気になるこの悩みを、ゆる体操で解消しましょう！

「どんなにダイエットをしてもお腹がひっこまない！」

「年をとるにつれ、下腹が気になってきた。」

こんなふうにも、年齢を問わずお悩みの方が多い「ぽっこりお腹」。

運動不足で、お腹まわりの筋肉が弱くなると、脂肪が蓄積したり、骨盤の位置を正しく保つことができなくなって、下腹が出てしまうのです。女性の場合は、便秘が原因で下腹が出るケースもよくありますし、やせていても胃下垂を起こしていると下腹だけポコンと出てしまいます。

これを解消するには腹横筋(いわゆる「腹筋」と呼ばれている腹直筋の奥にあるインナーマッスルで、腰からお腹周りを横方向に覆って、内臓をコルセットのように抑える働きがある)を強化するのが効果的ですが、普通の腹筋運動では鍛えづらい……そんなときは、ラクラクできる「お腹ペコポコペコー体操」で、腹横筋を鍛えましょう。

この体操を行うと、ふだん使わない腹横筋などのお腹の筋肉が強化されるため、下腹の脂肪を効果的に落とすことができます。さらに筋力強化によって、便秘や胃下垂まで改善するといううれしい効果もあります。

毎日実行して、すっきりウエストを作りましょう！

1 息を十分に吸い、「ペコー」と言いながらお腹をへこませる。(背筋を伸ばして立ち、息を十分に吸い込みます。

次に「ペコー」と言いながら、お腹をへこませて締めます)

2 「ポコー」と言いながらお腹を膨らませる。(次に「ポコー」と言いながらお腹を膨らませます。1, 2は思い切りへこませたり膨らませたりするのがコツです。下腹部に両手をあてて行くと、お腹の動きがより意識できます)

3 「ペコー」と言いながら息が続くまでお腹を締める。(1~2を数回繰り返した後、お腹をへこませて締めたまま「ペコー——」と息が続くまで言い続けます。イスに座ってやってもいいでしょう)

☆つらい「便秘」もゆる体操で解消！

便秘は、医学的には「機能性便秘」と「器質性便秘」に分けられます。一般的な便秘は「機能性便秘」をさし、様々な原因で腸のぜん動運動や肛門括約筋が正常に働かなくなるために便秘になるものをいいます。「お腹ペコポコペコー体操」は、お腹の筋肉を動かすと同時に、腸そのものを動かしますから、腸のぜん動運動を促して、便秘を解消してくれるのです。

「安全衛生のひろば 2006. 8」より

○ 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

・アンモニアによる中毒

【業種(労働者数)】

化学工業(268名)

【発生日】

9月

【被災者数】

薬傷 1名

【発生日況】

コークス炉ガス中のアンモニアを回収し燃焼させる設備内にあるアンモニア水レシーバーで、日常点検作業中、液面計の液槽側取出弁(ボール弁)付近でアンモニア臭があり、保温材を取り外したところアンモニア水がにじみ出ているのを発見したことから、応急措置の作業を行った際、弁本体のスタッドボルトが破断、弁が分解しアンモニア水が噴出し、体に浴びたもの。

【発生原因等】

- ・設備の点検整備不徹底
- ・非常時の対応方法不備
- ・保護衣等の適切な保護具未着用

《例 2》一酸化炭素による中毒等

- ・一酸化炭素による中毒

【業種(労働者数)】

食料品製造業(83名)

【発生月】

9月

【被災者数】

中毒 3名

【発生状況】

洋菓子製造工場内において、ガスオーブンを使用して菓子の焼成作業を行っていたところ、ガスオーブンの不完全燃焼により発生した一酸化炭素を吸入し、一酸化炭素中毒となったもの。

【発生原因等】

- ・換気不十分
- ・設備の点検整備不徹底
- ・一酸化炭素検知・警報機未設置
- ・危険性・有害性の認識不足

○ 新着情報

☆ 新着雑誌 & パンフレット ☆

- 安全と健康／9月号 特集◎高年齢労働者の健康管理対策
- 安全衛生のひろば／9月号 特集◎OSHMSを効果的に進める職長実践事例
- へるすあっぷ 21／No.263 特集◎健診・保健指導の義務化に向けて

○ 研修・セミナーのご案内(9月・10月)

★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会議室

▽10月5日(木)

呼吸用保護具を有効に活用するために ー着用している防じんマスクの検証ー

木村 菊二(特別相談員)

※ こちらの研修を受講される方は、日頃着用している防じんマスクを洗浄等はずせずに「**そのままの状態**」でご持参ください。

▽10月6日(金)

労働衛生管理体制から労働安全衛生マネジメントシステムへー化学物質等による労働者の健康障害を防止するために必要な措置に関する指針の活用ー 青野 裕士(基幹相談員)

▽10月31日(火)

職場のメンタルヘルスー事例への対応ー 原尻 慎一郎(特別相談員)

★産業医研修

▼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)

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター

☆基礎/後期2 生涯/専門2

▽10月4日(水)

石綿の健康への影響とその対策ー保護具の供覧と着用の実習ー 木村 菊二(特別相談員)

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター

☆基礎/実地2 生涯/実地2

▽10月28日(土)

メタボリックシンドロームと歯周病 安東 俊介(特別相談員)

時間:14:00~16:00

会場:日田・玖珠地域産業保健センター(日田市医師会) <http://www.hita-med.or.jp/>

☆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

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

<http://www.pref.oita.jp/13040/> (アイネス)

▼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)

▽10月10日(火)

積極的傾聴ーグループワークー 佐用 槇子(基幹相談員)

★産業保健セミナー

会場:大分県医師会館

時間:14:00~16:00
