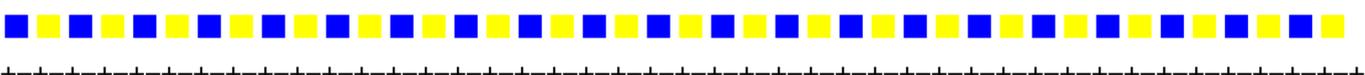
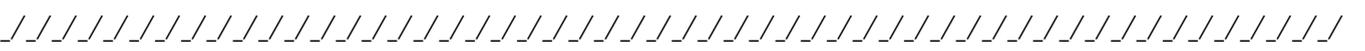


———— 2006/11/7 ————
《「産業保健おおいた」メルマガ版》
第 23 号



○ INDEX



- * TOPICS
 - 「健康づくりのための運動基準 2006」及び「健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)」について
- * 今月の Key Word【体力と健康】
- * 労働衛生事例
 - ・有機溶剤による中毒等
 - ・その他の化学物質による中毒等
- * 新着情報
 - 新着ビデオ・雑誌のご案内
- * 研修・セミナーのご案内(11 月・12 月)

○ TOPICS

■「健康づくりのための運動基準 2006」及び「健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)」について

「健康づくりのための運動基準 2006」、「健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)」は、下記ホームページからダウンロードすることができます。皆様の健康の維持・増進にお役立てください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html> (厚生労働省ホームページ内・健康分野)

○ 今月の Key Word【体力と健康】

健康とは一般に、病気や病弱でない状態と受取られているが、このような消極的な考え方ではなく、たとえば世界保健機構(WHO)もその憲章で述べているように「身体的、精神的ならびに社会的に健康な状態であって、単に疾病がなく虚弱でないというだけではない」という定義が一般的である。完全に well-being な状態という積極的な概念は、医療中心の健康観から脱却したばかりか、社会人として連帯感のなかに生存すべきことを強調したものと受取られている。

これに対し、体力とは、人間の肉体の発揮しうる能力の総称と考えられるが、猪飼はこれを表 4・1 のように分類している。これは最も広義の考え方で、体格、姿勢などの静的な構造的因子や、意欲、判断力、精神的ストレスに対する抵抗力など精神的要素をも、肉体の機能を発揮させる潜在的能力として、体力の定義に包括している。精神的要素を体力に含めることについて猪飼は、筋力発揮に当たっても意欲がなくては最大筋力を出せないこと、筋持久力は意志の持続なくしてはありえないことなどをあげ、精神的要素を切り離れた体力は考えられないとしている。

……………(中略)……………

健康の価値が、健康といわれる心身の状態そのものにあるのではなく、むしろ、健康に伴う、あるいは健康でなければできない充実した人間活動にあると考えられるように、体力もまた、身体運動の能力の大きさだけに依存するものではない。体力は、しばしばスポーツ選手のように、優れて力の強い人とか、長時間がんばりのきく人にのみに多く存在しているように受取られるが、これは正しくない。病人などの“健康でない人”にも、相応の体力はあり、身体障害者であっても社会生活を営むうえで必要な体力の養成は不可欠である。

体力と健康とは、本質的には互いに分離することのできない概念である。健康であるためにはある水準以上の体力がなければならないし、また、体力の十分な発揮にはまず健康でなければならないからである。したがって健康とは、各個人のもっている社会生活に必要な体力を、十分に発揮できる状態ということができよう。

表 4・1 体力の分類(猪飼)

◎体力

○身体的要素

・行動体力

形態……【体格、姿勢】

機能……【筋力、敏捷性(スピード)、平衡性、協調性、柔軟性、持久性】

・防衛体力

構造……器官・組織の構造

機能……【温度調節、免疫、適応】

○精神的要素

・行動体力……【意志、判断、意欲】

・防衛体力……精神的ストレスに対する抵抗力

(「近未来の人間科学事典」1997年9月20日第5刷 朝倉書店 より)

○ 労働衛生事例

労働衛生事例(2例-平成16年-)

《例 1》有機溶剤による中毒等

・ジクロルメタンによる中毒

【業種(労働者数)】

鉄鋼業(4名)

【発生月】

11月

【被災者数】

中毒 1 名

【発生状況】

アキュムレーターの溶接部のカラーチェック等を行うためその部分の塗装を剥離する作業において、アキュムレーターのスカート(1.7 立方メートル)内でジクロルメタン 75～85%含有の剥離剤を吹き付けていたところ、気分が悪くなり急性中毒となったもの。

【発生原因等】

- ・危険性・有害性の認識不足
- ・有機溶剤作業主任者未選任
- ・不適切な呼吸用保護具の使用

《例 2》その他の化学物質による中毒等

- ・二酸化塩素による中毒

【業種(労働者数)】

教育・研究業(122 名)

【発生月】

11 月

【被災者数】

中毒 1 名

【発生状況】

研究用ラット、マウスの維持繁殖室において、作業員 3 名のうち 2 名が酸性ガス用防毒マスク着用、1 名が外科用マスク着用の状態で、細菌汚染除去のため、二酸化塩素系消毒剤を可搬式電動式噴霧器を用いて消毒剤噴霧し、モップによるふき取りの作業を行ったところ、外科用マスクで作業を行っていた 1 名が、消毒作業終了後に軽い咳症状を呈し、さらに帰宅後、呼吸困難・嘔吐の症状を呈したため医療機関を受診したところ急性呼吸不全と診断されたもの。

【発生原因等】

- ・不適切な呼吸用保護具の使用
- ・危険性・有害性の認識不足

○ 新着情報

☆ 新着ビデオ & 新着雑誌 ☆

♪ 新着ビデオ ♪

■バーコード番号:2100632

「石綿作業レベル 3 これで安心！作業者のための石綿対策本格的ビル建築における解体・改修」
(17 分)

■バーコード番号:2100633

「事業者責任 石綿障害予防規則にみる事業者の責任事業者が知っておくべき石綿作業のすべて」
(18 分)

■バーコード番号:2100631

「わかりやすい生活習慣病予防シリーズ 66 メタボリックシンドローム」
(21 分)

♪ 新着雑誌 ♪

- 安全と健康／11月号 特集◎化学物質管理とGHS活用のポイント
- 安全衛生のひろば／11月号 特集◎今あらためて“はさまれ・巻き込まれ”を防ぐ

○ 研修・セミナーのご案内(11月・12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

▼11月17日(金)

石綿取り扱いの危険管理 田中 茂(外部講師)

▼11月28日(火)

自殺の危険への対応の実際 渡嘉敷 新典(特別相談員)

▽12月5日(火)

衛生管理者の産業保健活動 ー過重労働・メンタルヘルス対策ー

三角 順一(大分産業保健推進センター所長)

▽12月15日(金)

安全衛生法で定められた新任監督者教育について 古庄 義彦(基幹相談員)

★産業医研修

▼11月20日(月)

じん肺診断書の作成 森本 泰夫(特別相談員)・村上 昌宏(外部講師)

時間:18:30～20:30

会場:大分県消費生活・男女共同プラザ「アイネス」 2階 大会議室

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

☆基礎/実地2 生涯/実地2

▽12月2日(土)

安全衛生法と有害業務の関係について 古庄 義彦(基幹相談員)

時間:15:00～17:00

会場:大分県北地域産業保健センター(中津市医師会内) <http://www.nakatsu-med.jp/>

☆基礎/前期2 生涯/更新2

▽12月2日(土)

口腔領域に発現するストレス関連疾患 安東 俊介(特別相談員)

時間:17:00～19:00

会場:大分県北地域産業保健センター(中津市医師会内) <http://www.nakatsu-med.jp/>

☆基礎/後期2 生涯/専門2

※12月2日(土)の産業医研修は、それぞれ同じ会場で違う時間に行われます。

★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 HP)

▼11月14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)

▽12月12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)

◎いずれの研修もホームページからお申し込みいただけます。

↓↓↓

http://www.oita-sanpo.jp/H18_training/top.htm



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..



発行: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

<http://www.oita-sanpo.jp/>

