

2007/2/1

「産業保健おおいた」メルマガ版(HTML)

第 26 号

INDEX

- ◆ TOPICS ノロウイルスに関する Q&A
- ◆ 今月の Key Word【あなたの体脂肪蓄積度】
- ◆ 労働衛生事例
 - ・特定化学物質による中毒等(塩素)
 - ・一酸化炭素等による中毒等
- ◆ 新着情報
 - ・新着図書のご案内
 - ・新着ビデオのご案内
- ◆ 研修・セミナーのご案内(H19年2月・3月)

◆TOPICS

ノロウイルスに関する Q & A

ノロウイルスによる食中毒及び感染症の発生を防止するため、ノロウイルスに関する正しい知識と予防対策等について理解を深めていただきたく、厚生労働省において、次のとおりノロウイルスに関するQ&Aを作成しました。…

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

(厚生労働省ホームページより)

◆今月の Key Word【あなたの体脂肪蓄積度】

中高年男性が目立つ 太りすぎ

「男性の30歳代では28・9%、40歳代は32・7%、50歳代は30・8%、60歳代は29・7%、60歳代の女性では29・9%」

これは厚生労働省が発表した「平成16年国民健康・栄養調査」の肥満者(BMI 25以上)の性別・年代別の割合です。これらの年代では、約3人に1人が太りすぎということになります。

…以下略…

www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1a.html

(厚生労働省ホームページ「平成16年国民健康・栄養調査」より)

◎体型・生活習慣・食生活でわかる「あなたの体脂肪蓄積度」

該当する項目にチェックを入れ、チェックの数を合計して下さい。

・体型チェック

1□ ヘそ周り(ウエスト周囲径)が男性で85cm以上、女性で90cm以上ある

- 2□ BMIが25以上でビア樽のようなお腹をしている
BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 3□ BMIは25未満だが、お腹がポッコリ出た体型になってきた
- 4□ お腹が出ているが、ウエストの脂肪に厚みがない
- 5□ 最近、急に体重が増えてズボンやスカートのウエストがきつくなってきた
- 6□ 健康診断で、血糖値、中性脂肪値、HDLコレステロール値(低値が問題となる)、血圧のいずれか、または複数が基準値を外れていると指摘された

・生活習慣チェック

- 1□ 1日に歩く時間の合計は30分以下だと思う
- 2□ 通勤や仕事の移動は、ほとんど車か電車を使い、歩くことはあまりない
- 3□ 駅や会社、デパートなどでは、階段を使わずエレベーターやエスカレーターに乗ってしまう
- 4□ 小走りをしたり、階段を上がると息切れしたり、動悸に襲われる
- 5□ 休日は家でテレビを見るなど、1日中ゴロゴロしていることが多い
- 6□ ここ1年間は運動(週に2日以上、1回20分以上の運動を1年間以上継続)をしていない

・食習慣チェック

- 1□ 朝食をとらないで出勤し、あとでまとめ食いする
- 2□ 食事時間が不規則になりがちである
- 3□ 朝食や昼食は軽くすませ、夕食をしっかりと食べる
- 4□ 帰宅が遅くとも、家で食事をすることが多い
- 5□ お腹いっぱい食べないと満足できない
- 6□ 食事のあと、とくに夕食後に果物や甘い菓子などを食べたり、晩酌をしてから夕食を食べる
- 7□ 食べるペースが人より速い
- 8□ ダイエットに何回も失敗している

・栄養バランスチェック

- 1□ 肉料理は赤身より脂身が多い肉が好きだ
- 2□ フライや天ぷらなどの揚げ物を1日1食以上食べる
- 3□ 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない
- 4□ 食べ物の好き嫌いが激しく、偏食だと言われる
- 5□ 外食では定食よりカツ丼やラーメンなどの単品、ファストフードを選ぶことが多い
- 6□ ほとんど毎日、アルコールを飲み、つまみは味付けの濃い脂っこい料理が多い
- 7□ 炭酸飲料や缶コーヒーなどを飲むことが多い

【10以上】 ⇒ **危険ゾーン突入**

すでに内臓脂肪が必要以上に蓄積されている可能性があります。

とくに40歳をすぎると生活習慣病を発症しやすくなるので、チェックの入った項目はすぐに改善するようにしてください。

【5~9】 ⇒ **要注意**

あなたの体型で、今の生活習慣、食生活を続けていると、確実に内臓脂肪が蓄積していきます。

チェックが入った項目は今日からでも解消、改善するように努力をしましょう。

【0~4】 ⇒ **あまり心配ありません**

このままの体型、生活習慣、食生活を心がければ、内臓脂肪が蓄積するリスクは低いといえます。チェックが入った項目は、改善するようにしましょう。

ただし、「体型チェック」に1つでもチェックのついた人はメタボリックシンドロームに陥るリスクが大きくなります。

「安全衛生のひろば」 2007. 1 より

◆労働衛生事例

.....

労働衛生事例(2例—平成17年—)

《例1》特定化学物質による中毒等

・塩素

【業種】

医療保健業

【発生月】

2月

【被災者数】

中毒 4名

【発生状況】

病院内の人工透析室内にある機械室において、人工透析装置を洗浄するため、被災者の一人が次亜塩素酸ナトリウムを6%以上含有する洗浄剤を投入しようとした際に体勢を崩したため、洗浄剤がカルボン酸系化合物を60%含有する薬剤が入っているタンク内に混入した。

近くで作業を行っていた者がこの時発生した塩素ガスを吸入したものの。

【発生原因等】

- ・危険有害性の認識不足
- ・非常時の作業標準未作成

《例2》一酸化炭素等による中毒等

・一酸化炭素

【業種】

食料品製造業

【発生月】

2月

【被災者数】

中毒 2名

【発生状況】

パン製造工場において、工場内の洗い場にて給湯器を使用してパン製造で使用したプラスチック製ケースの洗浄作業を行っていた作業員2名が、給湯器の排気ガスを吸入して一酸化炭素中毒となったもの。

作業時において、換気扇は稼働していなかった。

【発生原因等】

・換気不十分

◆新着情報

☆ 新着図書 ☆

- 安衛法便覧 平成 18 年度版
- じん肺標準エックス線フィルム 増補版
- 作業環境測定ガイドブック1～6

etc.

この他にも、関係法令、作業環境測定に関する図書の最新版が入っています。

☆ 新着ビデオ ☆

- 防ごう！メタボリックシンドローム（21分）～内臓脂肪をやっつけろ！～

etc.

この他にも、改正安全衛生法やメンタルヘルスに関するビデオ等が入る予定です。

新着図書・ビデオの情報はホームページに掲載していきますので、是非ご覧ください。

◆研修・セミナーのご案内(2月・3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

▽2月7日(水)

メンタルヘルス職場における心の健康づくり－事例をまじえて－ 影山 隆之(特別相談員)

▽2月16日(金)

惨事ストレスと対応の実際 渡嘉敷 新典(特別相談員)

▼3月6日(火)

リラクセーションー身体も心もホットしませんかー 佐用 禎子(基幹相談員)

産業医研修

時間:18:30～20:30

▽2月9日(金)

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

(アイネスのHPは[こちら](#)です)

健康診断を生かすために 一事後措置と就業制限ー 谷口 邦子(基幹相談員)

☆基礎/後期2 生涯/専門2

▽2月22日(木)

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
(アイネスのHPは[こちら](#)です)

新しい健康診断について 明石 光伸(基幹相談員)

☆基礎/後期2 生涯/専門2

▼3月14日(水)

会場:豊後大野市医師会立 介護老人保健施設 豊西苑
(豊後大野市医師会のHPは[こちら](#)です)

衛生保護具の選択と適正使用について 田吹 好美(基幹相談員)

☆基礎/後期2 生涯/専門2

産業看護職等研修

時間:14:00~16:00

会場:大分産業保健推進センター会議室

▼3月1日(木)

生活習慣病の人への歯科講座 安東 美幸(特別相談員)

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)

▽2月13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)

▼3月13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)

AED体験研修(自動体外式除細動器)

会場:大分産業保健推進センター会議室

時間:14:00~16:00

▽2月28日(水)

大切な命を救うためにあなたにもできることがありますー救命の連鎖とAEDー
油布 文枝(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

