

———— 2007/10/18 ————
《「産業保健おおいた」メルマガ版(HTML)》
第 34 号

I N D E X

◆ TOPICS

1. 平成19年度第1回大分県自殺対策連絡協議会結果のお知らせ
2. 自殺者数の年度推移(警察庁統計資料)
3. 脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況(平成18年度)について

◆ 今月の Key Word

【内臓脂肪】

◆ 労働衛生事例

特定化学物質による中毒等 「塩化水素」
酸素欠乏症等

◆ 新着冊子のご案内

◆ 研修・セミナーのご案内(10月・11月)

◆ 所長からのメッセージ

「メタボリックシンドロームについて」

◆◆ TOPICS ◆◆

1. 平成19年度第1回大分県自殺対策連絡協議会結果のお知らせ

http://www.pref.oita.jp/shingikai/kekka/h19/08/29_jisatsu.html (大分県ホームページ)

2. 自殺者数の年度推移(警察庁統計資料)

<http://www.t-pec.co.jp/mental/2002-08-4.htm> (ティーペック株式会社ホームページより)

3. 脳・心臓疾患及び精神障害等に係る労災補償状況(平成18年度)について

(前略)

- 1 「過労死」等事案の労災補償状況(別添資料(表 1-1~5、図 1-1~4)のとおり)

- (1) 請求件数は938件であり、前年度に比べ69件(7.9%)増加。
- (2) 支給決定件数は355件であり、前年度に比べ25件(7.6%)増加。
- (3) 業種別の支給決定件数は「運輸業」が最も多く、次いで「卸売・小売業」が多い。
- (4) 職種別の支給決定件数は「運輸・通信従事」が最も多い。
- (5) 年齢別の支給決定件数は50~59歳が最も多い。

(後略)

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/05/h0516-2.html> (厚生労働省ホームページ)

◆◆ 今月の Key Word 【内臓脂肪】 ◆◆

メタボリックシンドローム

—減量の目標はまず現在の体重からマイナス5%—

【内臓脂肪は皮下脂肪に比べ落としやすい】

高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病といった生活習慣病の誘因とされる内臓脂肪ですが、皮下脂肪に比べるとつきやすく落ちやすいという傾向があります。つまり一度ついてしまったとしても、食事内容に配慮し適度な運動を行えば、すぐに落とすこともできるのです。

理想的な体重は、BMI(体格指数)が22の状態(BMIが25以上は肥満)ですが、いきなりこれを目標に減量すると、設定が厳しすぎて途中で挫折してしまう可能性もあります。そこでまずは体重の5%を減量目標にするとよいでしょう。

体重70kgの人であれば3.5kgとなります。

【毎日体重を記録してグラフ化するとよい】

減量のポイントは朝食をしっかりとして夕食は軽めにする、毎日適度な運動を行うことです。次ページにまとめたので参考にしてください。

同時に大切なのが、毎日決まった時間(起床後や就寝前など)に体重をはかり、記録しておくことです。グラフ化すると体重の増減が一目でわかります。順調に減っていれば継続の励みになります。

急激な減量は健康を害するおそれがあるので、減量は1週間1kgを上限としましょう。無理は禁物です。自分のペースでチャレンジしましょう。

●あなたのBMIは

$$\text{体重}\square\text{kg} \div (\text{身長}\square\text{m} \times \text{身長}\square\text{m}) = \square$$

※BMI 25以上は肥満と診断される

●あなたの標準体重は

$$\text{身長}\square\text{m} \times \text{身長}\square\text{m} \times 22 = \square\text{kg}$$

●今の体重の5%は

$$\text{体重}\square\text{kg} \times 0.05 = \square\text{kg}$$

【減量のポイント】

1. 毎日決まった時間に体重をはかって記録する
2. 朝食をしっかりとして夕食は軽めにする
(朝食をとる人は内臓脂肪型肥満の割合が少ない傾向がある)
3. 揚げ物や肉料理を控える。生クリームやバターを多く使う菓子類なども避ける
(摂取する脂質の量は摂取エネルギーの30%以下にする)
4. 飽和脂肪酸※は動物性タンパク質、とくに肉類に多いので、魚介類、野菜、大豆製品を使った和食を中心にする(脂質のなかでも飽和脂肪酸の割合を摂取エネルギーの10%以下にする)
※ 飽和脂肪酸をとりすぎると血液中の中性脂肪やコレステロールが増え、動脈硬化を促進してしまう
5. 食物繊維を多くとる

(食物繊維はこんにゃく、芋類、ごぼう・れんこんなどの野菜、納豆、きのこ類、海草類などに多く含まれている。摂取するエネルギー量1,000kcalにつき、15g以上の食物繊維をとる。1日にとる野菜の量は350gが目安)

6. 毎日30分以上、1週間で4時間以上の運動をする

「安全衛生のひろば」2007・9月号より一部抜粋

◆◆ 労働衛生事例 ◆◆

労働衛生事例(2例—平成18年—)

例1: 特定化学物質による中毒等「塩化水素」

【業種】

化学工業

【発生日】

10月

【被災者数】

中毒 1名

【発生日況】

塩素化ポリプロピレンを製造するプラント内において、局所排気装置の異常に気づかず反応缶中の溶液のサンプリングを行っていたところ、吸入ダクトから逆流していた塩化水素ガスを吸入し、中毒となった。

【発生日因等】

- ・ 故障発生日における措置事項報告不適切
- ・ 警報装置が作動した際の原因把握せず
- ・ 緊急時における作業主任者職務不履行
- ・ 呼吸用保護具不着用

例2: 酸素欠乏症等

【業種】

建設業

【発生日】

10月

【被災者数】

休業 1名

【発生日況】

船倉内を掃除するため、自然換気を約10分行った後、被災者は内部に立ち入ったところ、酸素欠乏状態となり、被災した。船倉内は、水が溜まっており内壁はさびていた。また、救助のために船倉内に立ち入った同僚も一時意識を失ったが、すぐに蘇生した(不帰)。

【発生日因等】

- ・ 測定未実施
- ・ 空気呼吸器未使用
- ・ 作業主任者未選任
- ・ 特別教育未実施
- ・ 換気不十分

◆◆ 新着冊子のご案内 ◆◆

■ 「産業保健おおいた」 秋号



(主な内容)

・事業場だより

「安心・安全な職場を目指して」～主婦の立場から健康提言～

(八鹿酒造株式会社 大分支店 高倉 陽子、江隈 洋子)

・特別寄稿

「スマトラ島沖地震による津波災害から学ぶもの」

～バンダアチェ被災者の救援活動に参加して(その2)～

(大分産業保健推進センター 所長 三角 順一)

etc.

「産業保健おおいた」は、当センターにて無料で配布しております。是非ご活用下さい！

◆◆ 研修・セミナーのご案内(10月・11月) ◆◆

=====
第8回 豊の国産業産業保健フォーラム

「働く職場のメンタルヘルス」
=====

開催日時: 11月1日(木) 13:00～16:30

会 場: 大分県医師会館 7階大会議室

研修内容、取得単位数(医師・産業医の方々が対象です)、会場へのアクセス等の詳細については、下記のページをご覧ください。

↓↓↓

http://www.oita-sanpo.jp/H19_training/H19_forum.htm

皆さまのご参加をお待ちしております。

=====

■ 産業医研修
=====

▼10月24日(水)

時間: 18:30～20:30

会場: 大分県医師会館

「職域における睡眠呼吸障害の問題点と対策」 津田 徹(特別相談員)

☆基礎/後期 2 生涯/専門 2

▽11月10日(土)

時間:13:00~15:00

会場:大分県北地域産業保健センター(中津市医師会)

<http://www.nakatsu-med.jp/> (中津市医師会ホームページ)

「石綿管理のABC」 田吹 好美(基幹相談員)

☆基礎/後期 2 生涯/専門 2

▽11月10日(土)

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)

<http://www.nakatsu-med.jp/> (中津市医師会ホームページ)

「有害物代替への考え方」(具体例) 古庄 義彦(特別相談員)

☆基礎/後期 2 生涯/専門 2

▽11月26日(月)

時間:18:30~20:30

会場:大分県医師会館

「じん肺健康診断書の作成」(実習) 森本 泰夫(特別相談員)・津田 徹(特別相談員)

☆基礎/実地 2 生涯/実地 2

▽11月28日(水)

時間:18:30~20:30

会場:豊肥地域産業保健センター(豊後大野市医師会)

<http://www.oono-med.jp/hohihoken/> (豊肥地域産業保健センターホームページ)

「石綿ショックに学ぶ企業等のリスク管理」~産業医のかかわり方~ 吉良 一樹(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

▼10月22日(月)

「産業看護職のためのメンタルヘルス」 江崎 フサ子(基幹相談員)

■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30日(火)

「健康情報の保護」 油布 文枝(基幹相談員)

▽11月16日(金)

「快適職場推進のプロセス」 青野 裕士(基幹相談員)

▽11月22日(木)

「職場巡視のポイントと事後措置」 古庄 義彦(特別相談員)

=====
■ カウンセリング研修

時間: 18:30~20:30
=====

▽11月13日(火)

会場: 大分産業保健推進センター会議室
「事例検討」 渡嘉敷 新典(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/H19_training/H19top.htm

◆◆ 所長からのメッセージ ◆◆

メタボリックシンドロームについて

最近、皆さんは、テレビや週刊誌などで「メタボリックシンドローム」という言葉をしばしば耳にしているものと思います。医学関係の方々は、ともかく一般の方は、その詳細については、ご存じない人もおられるかと思えます。

そこで、今回、紙面の都合もありますので、メタボリックシンドロームの概略について簡単にご紹介いたします。

メタボリックシンドロームに関連した用語として、これまで内臓脂肪症候群、シンドローム X、死の四重奏、インシュリン抵抗性症候群などの用語が、主として心筋梗塞のベースとなる動脈硬化の危険因子の重積を表現する言語として使われてきました。これらの言葉は、どちらと言えば明らかな疾患の数の組み合わせが、多いほど心疾患の発症率が高くなるという言葉の代名詞として使われてきたように思います。

しかし、その関連性が明らかになるにつれ、メタボリックシンドロームは、私たちに馴染みのある肥満、高血圧、高血糖、高脂血症などの異常や所見あるいは病気をただ単に個々の異常・疾患と見るのではなく、心疾患や脳血管疾患の予防の観点から、それぞれ個々の異常は、全体の代謝の流れの中にあり、全体が関連し合っている。

それ故、それぞれの項目について、疾患となる前の境界域の値であっても内臓の脂肪の面積が CT あるいは NMR の検査で、100 平方センチメートル以上あり(これを腹部肥満と呼び、腹囲径で代用される; 男性 85cm、女性 95cm 以上)、更に、この腹部肥満に加えて、

1. 血圧が収縮期血圧; 130mmHg, 拡張期 85mmHg 以上
2. 空腹時の血糖値は、110mg/dl 以上
3. 血中脂肪のトリグリセリドは、150mg/dl 以上あるいは HDL-コレステロール、40mg/dl 以下のうち二つ以上該当する場合をメタボリックシンドロームの診断基準とすることが、日本国内の8医学会で 2005 年 4 月に策定されている。

以上のように、個々の値が明らかな異常でなくても、肥満を基礎として、全体としての代謝異常が動脈硬化をきたし、心疾患や脳血管疾患を引き起こす。高インスリン状態は、動脈硬化を促進することから、来年4月から始まる特定健康診断後の指導では、空腹時の血糖値を 100mg/dl 以下 (HbA1c; 5.2% 以下) にするよう指導することになっています。

これらの予防のために、私たちは、肥満は万病のもと、健康にとって大敵であることを肝に銘じなければなりません。従って、食事は、栄養のバランスを考え、良く噛んで腹八分にする。運動を心がけ、太りすぎないように毎日体重計に乗って適正体重にするよう日々努力することが大切です。

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一



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。
また今回は、メールマガジンの配信日が大幅に遅れまして、申し訳ありませんでした。



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/>

