

———— 2007/12/3 ————
《「産業保健おおいた」メルマガ版(HTML)》
第 36 号

I N D E X

- ◆ TOPICS
平成 19 年版 厚生労働白書 医療構造改革の目指すもの
- ◆ 今月の Key Word
【熟睡のためのノウハウ】
- ◆ 労働衛生事例
一酸化炭素による中毒等
- ◆ 研修・セミナーのご案内(12月・H20年1月)
- ◆ 新着情報
新着図書のご案内
- ◆ 所長からのメッセージ
「冬季の寒さと健康」

 TOPICS

平成 19 年版 厚生労働白書 医療構造改革の目指すもの

日本の医療は、国民がいずれかの公的医療保険制度に加入し、保険料を納め、医療機関で被保険者証を提示することにより、一定の自己負担で必要な医療を受けることが可能であるという、世界に誇れる国民皆保険制度を採用しており、その結果、世界最高水準の平均寿命や高い保健医療水準を実現してきたところである。

しかしながら、今後、団塊の世代が60歳代に移行すること等もあり、高齢者医療費を中心に医療費の大幅な増加が見込まれ、将来にわたり持続可能な医療保険制度の構築が大きな課題となっている。
(以下省略)

(第1部 医療構造改革の目指すもの「はじめに」より一部抜粋)

<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/07/index.html> (厚生労働省ホームページ)

 今月の Key Word 【熟睡のためのノウハウ】

原因を取り除くことから 不眠症への対処法

(前略)

…なぜ眠れないのか、その原因を明らかにするにあたっては、周囲に相談することが1つの方法です。特に日常生活での悩みや心理的ストレスが原因で眠れなくなっているのなら、信頼できる家族や友人、あるいはカウンセラーに相談に乗ってもらうだけでも、予想以上の効果を発揮する場合があります。

・リラックスし、穏やかに

日常生活での「眠りやすい環境をつくる工夫」も欠かせません。

騒音やまぶしい光を避け、快適な寝具や温湿度で寝室の環境を整えることは、自然な眠りを促します。このほか、ベッドに横になるのは眠るときだけにする、朝起きたら太陽の光を浴びるなど、眠りを導きやすい生活パターンも試してください。

● 熟睡を得るためのポイント ●

- ・床につくのは眠たくなってから
- ・朝は同じ時間に起床し、日光を浴びる
- ・午後から夕方の軽い運動が効果的
- ・明るさや温湿度など、寝る環境を整える
- ・寝室を寝る以外の目的に使わない
- ・カフェインなど眠りを妨げるものは避ける
- ・寝る前は、音楽や入浴で心身をリラックス

不眠は必ず解消できます。しかし、「眠らなければ」と気にしすぎると、かえって心に緊張状態を強いて、ますます不眠が強くなる悪循環を招きます。自宅でできる工夫でゆったりと心を鎮めることが、心身の緊張を解き、心地よい眠りを取り戻す鍵になるのです。

(後略)

(「安全と健康」 Vol.8 No11 2007 より抜粋)

🚨 労働衛生事例

労働衛生事例(一酸化炭素による中毒等 2例—平成18年—)

例 1: 一酸化炭素による中毒

【業種】

その他の建設業

【発生月】

12 月

【被災者数】

中毒 3 名

【発生状況】

冷温水発生機等熱源機械の交換工事において、ホテルの熱源機械室が停電のため、内燃機械を有する発電機を電源に鋼管の溶断及びアーク溶接作業を行っていたところ、作業開始から 2 時間 30 分程度経過した段階で、一酸化炭素中毒になった。

【発生原因等】

- ・自然換気が不十分な場所での内燃機関の使用
- ・換気不十分
- ・一酸化炭素濃度測定せず
- ・呼吸用保護具なし
- ・警報装置なし

例 2: 一酸化炭素による中毒

【業種】

飲食店

【発生月】

12月

【被災者数】

中毒 4名

【発生状況】

換気の不十分な厨房において、賄い用の食事を煮込むためにプロパンガスを使用していたことや七輪用の火がついた炭を保管していたため、一酸化炭素濃度が上昇し、厨房の付近にいた労働者が急性一酸化炭素中毒となった。

【発生原因等】

- ・換気設備作動せず
- ・警報装置なし

🌸 研修・セミナーのご案内(12月・H20年1月)

■産業医研修

▼12月7日(金)

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」ホームページ)

「過重労働による健康障害の予防と対策」～面接と指導の実際～

三角 順一(大分産業保健推進センター所長)

☆基礎/後期 2 生涯/専門 2

▼1月17日(木)

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター 会議室

「インフルエンザ(新型インフルエンザを含む)の職場での予防対策」 細川 隆文(基幹相談員)

☆基礎/後期 2 生涯/専門 2

■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

▼1月11日(金)

「腹囲とメタボリックシンドローム」 谷口 邦子(基幹相談員)

▼1月23日(水)

「休養の確保」～睡眠と健康・安全の関連を中心に～ 影山 隆之(特別相談員)

▼1月28日(月)

「過重労働・メンタルヘルス」～衛生管理者の役割～ 三角 順一(大分産業保健推進センター所長)

■カウンセリング研修

時間: 18:30~20:30

▼12月11日(火)

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」ホームページ)

「積極的傾聴のグループワーク」 渡嘉敷 新典(基幹相談員)・佐用 槇子(特別相談員)

▽1月8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

🌸 新着図書のご案内

- ◆資料番号: 0-32 (000070) [平成19年版 厚生労働白書](#) ※付属 CD 有り(ぎょうせい)
- ◆資料番号: 0-71 (000071) [こうして手にする 仕事と生活の調和](#)(労働調査会)
- ◆資料番号: 1-312 (0100312) [国民衛生の動向 厚生指標 臨時増刊 2007年第54巻第9号](#)
(厚生統計協会)
- ◆資料番号: 2-256 (0200256) [改訂 知らなきヤトラブる! 労働基準関係法の要点](#)
(全国労働基準関係団体連合会)
- ◆資料番号: 3-78 (0300078) [画像で診る今日の職業別じん肺症例選集](#) (労働者健康福祉機構)

その他の図書・ビデオ・機器の貸し出しにつきましては、こちらからどうぞ。

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

🌸 所長からのメッセージ

冬期の寒さと健康

12月に入って、本格的な寒さがやって参りました。夏が長く、秋が短かった感じがいたします。急な寒さで体調を壊された方もいらっしゃるかもしれません。今までが暖かっただけに、急に温度が下がると私たちの体が温度変化についていけずに、皮膚を感じる温度感覚、即ち、体感温度は、環境温度の低下以上に、寒さを強く感じます。気候の変わり目には、様々な体調変化が、一番弱いところに起こり易くなります。

これには、温度の変化によるものと湿度の変化によるものとがあります。温度の変化によるものとしては、皆さん御存知のように血圧の上昇があります。体温を逃さないように末梢血管が収縮するからです。血管が収縮すると血圧が急に上昇し、血管壁が脆くなっていると脳出血が起こります。また、動脈

硬化がひどい場合には、血管の収縮により血液の流れが悪くなり、脳梗塞などが、起こります。心筋梗塞も同様なメカニズムにより起こります。高血圧を指摘されている方や心電図の異常がある方は、寒さ対策には、特に留意することが大事です。

特に、上記の動脈硬化に加え、糖尿病や高脂血漿があると、血液の粘稠度はさらに高くなります。これに加え喫煙をしますと、一酸化炭素により酸素欠乏を引き起こし、その代償作用による赤血球増多が加わり、益々、血液は粘っこくなり、それにつれて血圧が上がリ心臓への負担は、極端に大きくなります。寒冷感覚とニコチンの血管攣縮作用が加わると、心筋梗塞と脳梗塞発作のための条件が、整うこととなります。

くれぐれも、寒さ対策に留意して、冬季を元気に過ごしたいものです。

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。



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>

