



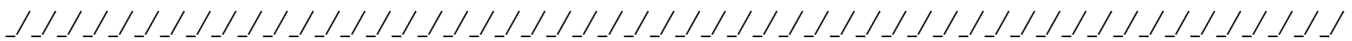
2005/5/13

《「産業保健おおいた」メルマガ版》

第5号



◆ INDEX



\* TOPICS

\* 健康ワンポイントアドバイス

(今回は南山堂医学辞典より【心室性期外収縮】をご紹介します。)

\* 今月の Key Word 【5月病・6月病】

\* 県内の災害事例(衛生関係)

\* 新着情報

\* 研修・セミナーのご案内(5・6月分)

◆ TOPICS

◆04年の労災による死亡者数、1,620人／厚労省調査◆

厚生労働省は4月28日、2004年の死亡災害・重大災害発生状況をまとめた。労働災害による死亡者数は1,620人で過去最少となったが、重大災害(一時に3人以上の労働者が業務上死傷または病気にかかった災害)は前年に比べて25件増加し、273件となっている。特に、製造業は前年の38件から64件へと大幅な増加を記録した。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2005/05/h0502-1.html>

◆ 健康ワンポイントアドバイス

(今回は【心室性期外収縮】をご紹介します。)

監修 産業保健相談員 谷口 邦子

「期外収縮」とは、正常の拍動と異なる拍動が起こることで「心室性期外収縮」は心臓の心室を起源として起こる不整脈です。

健康な人にもみられる不整脈のひとつで、過労、睡眠不足、ストレスが原因とされています。

普段元気に仕事をしているからこそ、見落としがちな健康の落とし穴があります。動悸、胸苦しさなどの症状に思いあたる方は、次のような日常生活での注意が必要です。

☆☆☆

◎ストレスや過労、睡眠不足を避ける。

◎アルコール、タバコ、コーヒーなどを避ける。

☆☆☆

基礎疾患(心筋梗塞、心筋症など)がある場合は、治療が優先します。

|||||《心室性期外収縮》||||| =====南山堂医学辞典より引用=====

心室に起因する異所性興奮で、通常の洞リズムよりも早期に出現する心室収縮様式をいう。

心電図上、QRS 波形は、洞リズムの際とは大きく異なり、幅広く、脚ブロックを思わす波形を示し、かつ R-R 間隔が短いことから診断される。出現様式により、間入性(正常洞リズムの間に、期外収縮が余分に入り、洞リズムの間隔を乱さない)および代償性(期外収縮の次に生ずる洞リズムが、1拍生ぜず、長い休止期をもつ)心室性期外収縮がある。

また臨床的な重症度については Lown の分類によることが多い。すなわち、1度:少ないもの、2度:1/分または、30/時間より多いもの、3度:多源性、4度(a):2連発、4度(b)3連発またはそれ以上、5度:R on T型である。また、単源性(QRS 波形が同一種類のみ)、多源性(多形性)、さらに先行 T 波に重なった形で生ずる R on T の型で生ずるものなどがある。時に上室性期外収縮の変行伝導により、心室性期外収縮とまぎらわしいこともあり得る。

単源性で頻度の少ない時は問題とならないが、心室頻拍、心室細動の引き金になる場合もあるので注意を要する。

#### ◆ 今月の Key Word【5月病・6月病】

競争を勝ち抜き念願の入学を果たした新入生が落ち込むのがこの「5月病」です。受験時期は、家族を中心に期待と保護を受け目標に向かって邁進しますが、いったん合格してしまうと、とたんに目標を見失って無気力になるのが「5月病」としてよく知られています。

近年では、大学生の「5月病」は減っているといわれています。これに代わって新入社員が研修を終え、実際の仕事を始める頃から症状が出るのが、最近いわれているところの「新5月病」または「6月病」です。

これらは通称であって医学用語ではありません。医学用語では「適応障害」と診断されます。

具体的な症状は身体的なものとして、疲れやすい、朝起きられない、食欲がわかない、めまい、頭痛・腹痛・便秘、不眠、動悸があり、また精神的なものとして、やる気が出ない、イライラ感、気分が落ち込む、興味・関心がわかない、思考力・判断力の低下、不安やあせりなどがあげられます。

5月病・6月病の主な原因として、初めての一人暮らしや時間の使い方の変化など新しい環境についていけない、新しい人間関係が思うようにいかない、入試・入社といった大きな目標を達成した解放感と目標を見失ったりすること、想像していたものと現実とのギャップなどがあげられております。

5月病、6月病は、一般にまじめで几帳面で内向的な人がかかりやすいといわれています。

治療は、まず心療内科や精神科で診てもらうことです。治療方法は人によって違いますが、カウンセリングやライフスタイルへのアドバイスのほか抗不安剤(安定剤)や軽い抗うつ剤を服用する場合があります。

#### ◆ 県内の災害事例(衛生関係)

建設業に多いとされる有機溶剤中毒事例を紹介します。今回は他県の例です。

アパートの室内修繕工事において、窓をビニールシートで養生し、トルエン等を含有する建築用シー

ラーの塗装作業を行っていたところ、蒸発した有機溶剤を吸入し被災したものの。

建設業における有機溶剤等の作業では、急激な有機溶剤の気中濃度の上昇が起こりやすい地下室、浴室等通気が不十分な場所であることが多いのが特徴です。換気が十分行われていなかったり、また呼吸用保護具が未使用であったりするケースが見受けられます。気をつけましょう。

◆ 新着情報

★新着ビデオ★

- スリーステップで進める SKY～マンネリ化克服3点セット
- 職場復帰編 スムーズな職場復帰のために～職場復帰のノウハウと注意点
- 過重労働対策編 過重労働とメンタルヘルス
- 健康づくりビデオ タバコ百害禁煙サポート
- 個人情報保護法早わかり①個人情報保護・管理の基礎知識
- 個人情報漏洩対策の実際 ①個人情報保護の実務【ケースドラマ編】
- 個人情報漏洩対策の実際 ②個人情報保護の実務【ケース解説編】

### 皆様のご要望の高かったビデオを取り揃えました。無料貸出中！  
ぜひご利用ください。

お申込みはこちらから



[http://www.oita-sanpo.jp/kasidasi/video/kasidasi\\_mokuji.htm](http://www.oita-sanpo.jp/kasidasi/video/kasidasi_mokuji.htm)

★新着パンフレット★

- ▽建築物の解体等の作業における石綿対策 ～石綿障害予防規則の概要
- ▽建築物からの石綿粉じん対策 ～建築物所有者・管理者の皆様へ

### 無料配布中です。

☆ 新着雑誌 ☆

- 働く人の安全と健康／5月号  
特集◎分社化学企業形態の変化に伴う安全衛生管理
- 安全衛生のひろば／5月号  
特集◎職場の「うつ」に気づこう
- 労働安全衛生広報／No. 866  
NEWS◎石綿則の施行通達出される
- へるすあっぷ21／No. 247  
特集◎性差と健康

### いずれの雑誌もセンターでご閲覧いただけます。

◆ 研修・セミナーのご案内(5・6月分)

=== 衛生管理者等研修 ===

▽5月18日(水):健診データの見方と対応【和田相談員】

▽5月26日(木):作業環境測定って?～管理のための「これだけは」【田口相談員】

==>初心者向けの研修です。

▼6月3日(金):部下の気持ちを聞く【三島講師(産業医科大学 産業生態科学研究所 助教授)】

▼6月17日(金):VDTIによる健康影響【青野相談員】

=== カウンセリング研修 ===

▼6月14日(火):積極的傾聴～グループワーク【佐用相談員】

=== 産業医研修 ===

▽5月31日(火):生活習慣とメンタルヘルス【寺尾相談員】

▼6月6日(月):メンタルヘルス事例検討(ケースカンファレンス)【影山相談員】

▼6月29日(水):産業医をめぐる法律問題 ～安全配慮義務、個人情報保護法等

【平山講師(弁護士・平山法律事務所所長)】

◎いずれの研修もお申し込み受付中!!

ホームページからお申し込みいただけます。

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>

◆ お知らせ

◎平成16年度調査研究報告書無料配布中!(部数限定です)。

ご希望の方はお問い合わせください。



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](mailto:info@oita-sanpo.jp) までお願いします。



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/>

