

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

知って損をしない6月からの健康管理、まずは、熱中症対策から

◆ TOPICS ◆

《審議会、検討会等》

《関係通達等》

《関係厚生労働省発表等》

《その他》

◆ お知らせ ◆

◆ 相談員の窓 ◆

「エクササイズガイド2006」の紹介

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

例1 一酸化炭素による中毒等

例2 その他の化学物質による中毒等

◆ 研修・セミナーのご案内（6月・7月）◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

知って損をしない6月からの健康管理、まずは、熱中症対策から

大分産業保健推進センター

所長 三角 順一

気温が上昇し、湿度が高くなると家庭でも職場でも、様々な夏特有の病気が、見られるようになって参ります。特に、留意すべき疾患・事故について、考えてみたいと思います。一つでも、参考にして頂ければ有難いと思います。

第1は、熱中症

第2は、感染型食中毒 情報誌「産業保健おおいた」2006年夏号、メルマガ43号；

2008. 7. 9付

第3に、室温の過剰な冷やし過ぎによる寝冷え、冷房病

第4に、カビ類による夏型過敏性肺臓炎

第5に、食欲不振に伴うビタミンB1欠乏による脚気

第6に、毒蛇、ムカデ、蚊やダニなどによる咬虫症

第7に、有機溶剤中毒など揮発性の高い化学物質による中毒

第8に、睡眠不足による労働災害と交通事故などが挙げられます。

全てについて詳細に述べる余白がありませんので、今回は、熱中症について述べさせていただきます。

まず、熱中症の予防については、既にメールマガジン第30号、42号、44号、54号、56号、情報誌「産業保健おおいた」2006年及び2007年夏号などで、小生、並びに基幹相談員の細川隆文先生及び由布文枝先生により、述べさせて頂いておりますので参考にして頂きたいと思います。昨年、厚生労働省より新たに熱中症対策の指針が出されておりますが、熱中症の健康管理は、黒球温

度計および湿球温度計により、算出されるWBGT指数に基づいて、健康管理を行うことが重要とされております。

WBGTは次により算出されます。

- 屋内作業または、太陽照射のない場合

$$WBGT = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

- 屋外で太陽照射のある場合

$$WBGT = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

熱に馴染んでいない作業者の場合で、中低度の作業、即ち、くぎ打ち、盛り土、トラクターの組み立て、漆喰塗り、中位の重さの材料を断続的に運搬する作業、草むしり、草掘り、軽量の荷車や手押し車を引いたりする作業、及び3.5～5.5km/hの速さで歩くなどが中程度作業に該当する。これらの作業においては、WBGT指数が、26を超えないようにすることが、求められます。特に、二層の織物服を着て作業を行う場合、補正值として、3を加える必要があります。ポリオレフィン布製つなぎ服を着用して作業を行うときには、補正值1を、限定用途の蒸気不浸透性つなぎ服を着用時には、11を加える必要があるとされております。日本生気象学会は、「熱中症予防指針2008」の中で、日常生活においても、WBGT指数、25未満は、注意、25～28は、警戒域、28～31は、嚴重警戒域、31以上は、危険域としております。

十分な睡眠、ビタミン類の摂取、スポーツ飲料など水分摂取の管理、適度の休息を取り入れるなど、無理のない作業ができるよう管理監督者の方々の適切な指導が、重要です。

また、万一の場合に備えたAEDの設置や救急用品、必要な電話番号の常備、作業標準の作成などが求められます。



◆ TOPICS ◆

《審議会、検討会等》

平成22年4月26日（月）

【第5回職場における化学物質管理の今後のあり方に関する検討会】

4月26日に第5回職場における化学物質管理の今後のあり方に関する検討会が開催されました。議題は自主的化学物質管理の促進について等です。（厚生労働省安全衛生部化学物質対策課）

平成22年4月28日（水）

【第8回職場における受動喫煙防止対策に関する検討会】

4月28日に第8回職場における受動喫煙防止対策に関する検討会が開催されました。議題は検討会報告書（案）について等です。（厚生労働省安全衛生部労働衛生課環境改善室）

平成22年4月30日（金）

【第2回じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討会】

4月30日に第2回じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討会が開催されました。議題は石綿健康被害救済法における石綿肺の取扱いを踏まえたじん肺健康診断のあり方について等です。（厚生労働省安全衛生部労働衛生課）

平成22年5月21日（金）

【第3回化学物質のリスク評価検討会】

5月21日に第3回化学物質のリスク評価検討会が開催されました。議題は平成21年度リスク評価対象物質のリスク評価について等です。(厚生労働省安全衛生部化学物質対策課化学物質評価室)

平成22年5月21日(金)

【化学物質のリスク評価検討会第4回有害性評価小検討会】

5月21日に化学物質のリスク評価検討会第4回有害性評価小検討会が開催されました。議題はがん原性試験結果の評価について等です。(厚生労働省安全衛生部化学物質対策課化学物質評価室)

平成22年5月26日(水)

【第1回石綿による疾病の認定基準に関する検討会】

5月26日に第1回石綿による疾病の認定基準に関する検討会が開催されました。議題はびまん性胸膜肥厚の肺機能検査について等です。(厚生労働省労災補償部補償課職業病認定対策室)

《関係通達等》

【平成22年度地方労働行政運営方針】

平成22年4月30日付けで厚生労働省労働基準局長及び職業安定局長より「職場におけるエイズ問題に関するガイドラインについての一部改正について」が都道府県労働局長あて発出されました。(厚生労働省労働基準局、職業安定局)

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-51/hor1-51-11-1-0.htm>

《関係厚生労働省発表等》

【労働安全衛生法関係試験制度等の見直し検討会報告書について】

平成22年4月28日に厚生労働省より「労働安全衛生法関係試験制度等の見直し検討会」の報告書がとりまとめられ公表されました。(厚生労働省安全衛生部計画課)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000061fx.html>

【じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討会報告書について】

平成22年5月13日に厚生労働省より「じん肺法におけるじん肺健康診断等に関する検討会」の報告書がとりまとめられ公表されました。(厚生労働省安全衛生部労働衛生課)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000006bik.html>

【平成21年における死亡災害・重大災害発生状況等について】

平成22年5月14日に厚生労働省より平成21年における死亡災害・重大災害発生状況等について発表されました。(厚生労働省安全衛生部安全課)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000006cdg.html>

《その他》

【働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」】

厚生労働省の委託により、産業医学振興財団において、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」が10月1日より開設されています。(産業医学振興財団)

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

【第69回全国産業安全衛生大会】

平成22年10月6日(水)～8日(金)に、福岡市において開催される第69回全国産業安全衛

生大会の案内が中央労働災害防止協会より示されました。(中央労働災害防止協会)
<http://www.jisha.or.jp/taikai/index.html>

【第17回日本産業精神保健学会】

平成22年7月16日(金)～17(土)に、金沢市において第17回日本産業精神保健学会が開催されます。

<http://www.maeda-shoten.com/sangyoseishin/>



◆ お知らせ ◆

大分産業保健推進センターでは、厚生労働省から委託を受け、同センター内に「メンタルヘルス対策支援センター」を設置しています。

メンタルヘルス対策支援センターでは、職場のメンタルヘルスの専門家を配置し、①メンタルヘルス不調の予防から職場復帰支援までのメンタルヘルス対策全般について対応する総合相談、②職場のメンタルヘルス対策の支援を希望する事業場への個別訪問、③事業場における管理監督者教育、④メンタルヘルスに関連する情報の提供等の事業を実施しています。

事業場の産業保健関係者、人事労務担当者の方のご利用をお待ちしています。

<input type="checkbox"/>	メンタルヘルス対策支援センター (大分産業保健推進センター内)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	電話: 097-533-8300 (13時~17時)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ファックス: 097-533-8300 (24時間受付)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	メール: mental@oita-sanpo.jp (24時間受付)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ホームページ: http://www.oita-sanpo.jp/sien/index.htm	<input type="checkbox"/>



◆ 相談員の窓 ◆

「エクササイズガイド2006」の紹介

産業保健(基幹相談員) 田吹 好美
翔労働衛生コンサルタント事務所 所長

厚生労働省が2006年に発表した、「健康づくりのための運動指針2006」(別名エクササイズガイド2006)を紹介します。

エクササイズ2006は、生活習慣の改善を目指す一つのツールとして示されたもので、日常生活の中で身体活動量を増やし、継続することを推奨しています。

● 身体活動とは

骨格筋の収縮を伴い、安静時より多くのエネルギーを消費する身体の状態をいいます。体力の維持・向上を目的とした「運動」と、日常生活における「生活活動」の2つに分かれます。但し、あまりに強度が低い運動(ストレッチングなど)や生活活動(オフィスワークなど)は除外し、3メッツ以上を対象として考えます。

● 「メッツ」とは、「エクササイズ」とは

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかを表す単位です。

例えば、普通歩行は3メッツ、速歩は4メッツ、かなり速歩は5メッツ、ジョギングは7メッツで

す。また、卓球、自転車（16Km／時未満）は4メッツ、テニスは7メッツとなっています。この身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけたものが身体活動量で「エクササイズ」（＝メッツ×時間）で表します。

●身体活動量の基準値は

健康づくりのための身体活動量の基準値は1週あたり23エクササイズ、運動量の基準値は1週あたり平均4エクササイズ（2～10エクササイズの範囲）となっています。

メタボリックシンドロームの改善を考慮すると週に10エクササイズ程度かそれ以上の運動量を加えることが必要と考えられます。

●日常生活の中で、活動量を増やす工夫

自らの日常生活を考えた上で、生活に負担にならない方法で身体活動量を増やすことが望めます。例えば、通勤でバスや自転車を使わない、少し遠回りして最寄駅へ行く、1つ先の駅まで歩く（1つ手前の駅から歩く）、電車待ちのとき駅のホームを歩く、駐車場では入口から遠くに車を停める、昼食は遠くにある食堂を利用する、少し離れたトイレを使う、なるべくエレベータは使わない、昼休み、食事後に散歩するなど工夫をしましょう。

運動は生活習慣病予防に効果がある一方、無理に行えば事故やケガの恐れもあるため、自らの体調に合わせ、安全に無理なく運動・身体活動量を増やしていくことが重要です。

◆◇+.....+◇◆

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

（2例 ー平成20年ー）

例 1

一酸化炭素による中毒等

【有害要因】

一酸化炭素

【業種】

衛生、消火の設備業

【発生日】

6月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

トイレ設備の設置工事において、エンジン式高速カッターを用いてコンクリート土間を切断していたところ、エンジン式高速カッターから排出される排気ガスを吸引し、一酸化炭素中毒となった。

【発生原因等】

- ・危険有害性の認識不足
- ・換気不十分

例 2

その他の化学物質による中毒等

【有害要因】

リン化水素

【業種】

ビルの総合的な管理等の事業

【発生日】

6月

【被災者数】

中毒2名

【発生状況】

リン化アルミニウム含有の燻蒸残滓の移送作業において、残滓が完全に分解しておらず、リン化水素ガスが発生し、ビニール袋から漏洩したリン化水素ガスを吸入し、急性中毒となった。

【発生原因等】

- ・作業標準不徹底
- ・安全衛生教育不十分



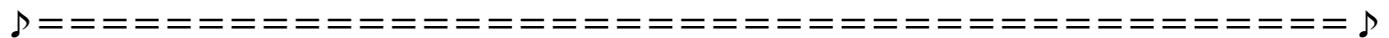
◆ 研修・セミナーのご案内 (6月・7月) ◆

日時・会場は変更する場合がございます。

変更はホームページに掲載いたしますので、ご確認下さい。

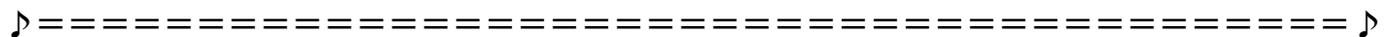


■産業医研修



♪時間：18：30～20：30

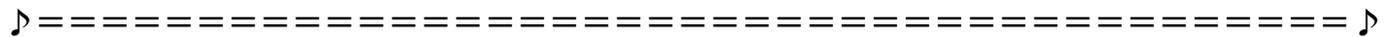
♪ ※※会場が変更になりました。※※ 会場：アイネス2階 大研修室



6月11日(金)第6回

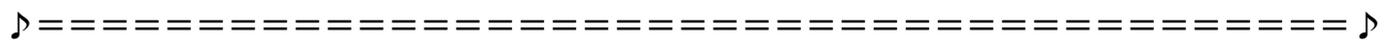
「保護具の着用及び管理について(実習)」

田吹 光司郎 (大分労働衛生管理センター 環境測定部 部長)



♪時間：18：30～20：30

♪会場：佐伯市医師会



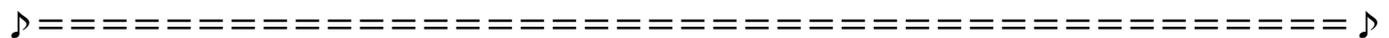
6月18日(金)第7回

「職場巡視のポイント」 吉良 一樹 (きら労働衛生コンサルタント事務所 代表)

7月2日(金)第8回

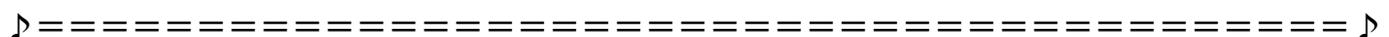
「粉じん職場の環境改善と作業関連性肺疾患」

青野 裕士 (大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座 准教授)



♪時間：18：30～20：30

♪会場：別府市医師会





※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までお願い致します。

皆様のご意見をお待ち致しております。

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。



<input type="checkbox"/>	Oita Occupational Health Promotion Center	<input type="checkbox"/>
■	独立行政法人 労働者健康福祉機構	■
<input type="checkbox"/>	大分産業保健推進センター	<input type="checkbox"/>
■	〒870-0046	■
<input type="checkbox"/>	大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階	<input type="checkbox"/>
■	TEL: 097-573-8070 FAX: 097-573-8074	■
<input type="checkbox"/>	http://www.oita-sanpo.jp/ / E-mail: info@oita-sanpo.jp	<input type="checkbox"/>

