

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

夏バテ予防について

◆ TOPICS ◆

《検討会報告書》

《関係法令改正等》

《関係通達等》

《関係厚生労働省発表等》

◆ お知らせ ◆

① 平成21年度調査研究の報告書を作成いたしました。

② おおいた産保かわら版 第2号を発行いたしました。

◆ 相談員の窓 ◆

じん肺の発症防止の取り組み

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

例1 有機溶剤による中毒等

例2 一酸化炭素による中毒等

◆ 研修・セミナーのご案内 (8月・9月)

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

夏バテ予防について

大分産業保健推進センター
所長 三角 順一

夏も本番となって参りました。毎日、33度を超す暑熱日が続き、蝉の鳴き声も一段とせわしげに、暑さを強調しているように聞こえます。

読者の皆様には、お変わりございませんか。今回は、真夏にちなんで、夏バテ予防について考えてみたいと思います。

〈夏バテとは何か〉

夏バテは、真夏の暑気・熱気の中たって、身体が、疲れ果てる、体調を壊す。その結果、見られる症状、または、心身の状態と考えられる。

〈症状〉 身体がやたらときつく、疲れ感が強い。集中力がなく、物事を積極的にやる気がしない。食欲がなく、下痢や便秘をする、いくら眠っても眠り足りない。微熱があったり、不眠、頭痛やめまいを伴ったりすることもある。夏バテのカテゴリーには、入らないが、熱さが元になって、熱中症、食中毒、脳卒中、心筋梗塞、腎結石、及び脚気などを引き起こすことがあるので、注意が必要である。

〈原因〉夏バテの原因はいくつか考えられる。

その主要な原因は、高温多湿にある。その結果、①眠る環境が、悪く睡眠不足になる。②汗と共に体内の大事なミネラル及びビタミン類が、流出する。③汗が出るので、冷たい飲料水を大量に摂取する。④胃液が薄められ、食欲がなくなる。⑤水溶性ビタミン、VB1などのB群及びビタミンCなどは、容易に欠乏状態となる。⑥お茶、ウーロン茶、清涼飲料水など体液成分と異なる液体を飲みすぎると、体液が薄められ、水血漿となる。⑦益々、汗が吹き出し、のど渇きが酷くなる。⑧夜中に汗が出ると寝苦しくなる。その結果、寝不足になり、朝起きられない。

次に考えられる原因は、エアコンによる室温の冷やし過ぎである。8月の気温は、大分気象台の予測だとほぼ、25－34度位である。この温度は、百葉箱の中の温度であり、私たちの職場や生活の場では、昼間の太陽光線のもとでは、37、8度、あるいはもっと高くなる。朝方は、部屋の状態によっては、22－23度位に低下することも珍しくない。1日の温度差は、10度以上となる。職場では、28度に設定することが、求められているが、実際の設定温度は、25～26度位が多いのではないかと思われる。自宅では、全ての人がエアコンを使うわけではなく、眠る直前だけ使うのが、一般家庭の実情ではないかと思われる。エアコンは、切れると同時に室温が上がり汗が噴き出してくる。眠ってはいるが、寝苦しく何度も目を覚ます。

除湿にしたままにして、エアコンを使用すると、常時フル回転で、電気代は、目の玉が、飛び出るような額となる。ドアを閉め切ったままで、除湿乾燥すると部屋は、乾燥しすぎる。乾燥しすぎるとカーテンや壁・ガラスのカビは、生育条件が悪くなったことを感知し、胞子を作りそれを飛ばす。大量の胞子が舞い散ると、喘息や夏型過敏性肺臓炎の原因などとなりかねない。

部屋を冷やし過ぎると、体温が下がり、寝冷えや肩こり、または自律神経の障害を引き起こす。体調が悪くなると、感冒、口内炎、帯状疱疹、胃腸炎などの日和見感染を誘発する。

〈予防〉1. 可能な限り身体を夏の温度に慣らす。

2. 早寝早起きをする。睡眠は、普段より多めに取る。

3. エアコンを使用するときには、出来るだけ設定温度を27度以上とする。夜間は、28度とする。気温が、28度を下回ると自動的にエアコンは、停止する。

4. 水分補給は、ミネラル及びビタミン類を含むものとする。

5. 水分の温度は、出来るだけ常温とする。

6. 食欲がない時は、VB群およびVCを積極的に摂取する。

7. 壁・窓ガラスをよく拭く、ふいた雑巾が、黒くなるようであれば、カビの胞子が、形成され始めている可能性もある。

8. カーテン類には、カビが付いているので、胞子を形成する前に、よく洗っておく。

9. 食事は、あっさりしたものを避け、肉類や緑黄色野菜などを多く摂るよう心がける。

以上、簡単ですが、参考にして頂ければ幸いです。それでは、恙無くお元気でこの夏を乗り越えて下さい。

◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

《検討会報告書》

【石綿による疾病の認定基準に関する検討会第一次報告書】

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/06/s0600-1.html>

【平成21年度化学物質のリスク評価検討会報告書(平成22年6月)】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000000e8q1.html>

《関係法令改正等》

【じん肺法施行規則及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-3/hor1-3-138-1-0.htm>

【厚生労働省関係石綿による健康被害の救済に関する法律施行規則の一部を改正する省令】

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/izoku/dl/18.pdf>

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/izoku/index.html>

《関係通達等》

【じん肺法施行規則及び労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-51/hor1-51-25-1-0.htm>

【じん肺法における肺機能検査及び検査結果の判定等について】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-51/hor1-51-26-1-0.htm>

【変異原性が認められた化学物質の取扱いについて】

「変異原性が認められた化学物質の取扱いについて」

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-51/hor1-51-22-1-0.htm>

「異原性が認められた化学物質に関する情報について」

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-51/hor1-51-23-1-0.htm>

【石綿による疾病の認定基準の一部改正について】

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/dl/061013-4e.pdf>

「石綿による疾病の認定基準の一部改正に係る運用に関し留意すべき事項について」

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/dl/061013-4f.pdf>

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/rousai/061013-4.html>

《関係厚生労働省発表等》

【平成21年度における石綿による健康被害に係る給付の請求・決定状況について

(速報値)～請求件数、支給決定件数とも高水準で推移～】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000077hn.html>

【平成21年度化学物質のリスク評価検討会報告書の公表について～詳細リスク評価により酸化プロピレンなど4物質で高いリスク、健康障害防止措置を検討～】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000ea32.html>

◆◇+.....+◇◆

◆ お知らせ ◆

① 平成21年度調査研究の報告書を作成いたしました。

必要な方はセンターにご連絡ください。

② おおいた産保かわら版 第2号を発行いたしました。下記リンクよりご覧下さい。

http://www.oita-sanpo.jp/New/info/information/oita_kawara_2.pdf

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

じん肺の発症防止の取り組み

基幹相談員 青野 裕士

大分は、豊後土工をはじめトンネル掘りの名職人を輩出して来た伝統があります。今でも、各地の新幹線や道路建設に伴う隧道工事で、大分県人が指導者として活躍されているそうです。人々の生活の利便性を促し、生活の質の向上に貢献しているのです。それだけに、吸い込んだ空気中の遊離けい酸などが、肺の中でも一番重要な機能を受け持つガス交換部分を壊してしまう、所謂、じん肺にならないために、作業中には、特に、配慮が必要とされます。所謂「粉じん障害防止」を通じて、じん肺新規有所見者数を減少させる労働衛生対策も、国の主要な対策の1つです。

特定粉じん発生源とかかわる作業場では、各事業者が、労働衛生対策の基本である、労働衛生管理体制を確立することは、もちろん、作業にかかわる方々ひとりひとりが、労働衛生教育を通じて、じん肺がどうして起こるのか、ではどうすれば防ぐことができるか、十分な理解と予防活動が必要です。遊離けい酸や石綿などの特定の粉じんが、肺のガス交換を行うところに一定の量以上にたまると、肺を循環する血液やリンパ液、あるいは、痰によって、粉じんを、体の外に排出できなくなり、じわじわ肺を壊して行くのです。従って、退職してからじん肺となる方も出てきます。では、どうすれば、じん肺を防ぐことになるのか、この場合にも、作業環境管理、作業管理、健康管理、労働衛生教育が基本となります。

まず、Ⅰ.作業環境管理では、粉じん障害防止として、

①特定粉じん発生源対策(設備の密閉化、局所排気装置の設置など__粉じん障害防止規則 4条など)

②特定粉じん作業が行なわれる屋内作業場における作業環境測定[粉じん濃度の測定及び同結果に基づく作業環境の改善措置、測定結果などの保存(7年間)__粉じん障害防止規則 26条]

③土石、岩石、鉱物、金属または炭素などの粉じんの管理濃度(mg/m³)は、25°C、1気圧のレベルで、 $3.0 / (0.59Q + 1)$ (Q:遊離ケイ酸含有率)と規定し、粉じん作業場を第Ⅰ管理区分へしていくこと

Ⅱ.作業管理では、一定の作業に従事する場合の呼吸用保護具の適正な使用(粉じん障害防止規則7条)、

さらに、Ⅲ.健康管理では、

①じん肺健康診断の実施及びその結果に基づく作業転換時の就業上の措置(じん肺法 8・13条・20条の3など__じん肺健診後に、じん肺管理区分の決定、次に、就業上の措置がなされます)

②離職者で一定の要件に該当する者への健康管理手帳の交付(労働安全衛生法 67条)

また、Ⅳ.労働衛生教育では、

①特定粉じん作業に従事する際の特別教育(粉じん障害防止規則 22条)

②その教育の科目は、
・粉じんの発散防止および作業場の換気の方法、
・作業場の管理、
・呼吸用保護具の使用の方法、
・粉じんに係る疾病および健康管理、
・関係法令から構成

その他に、事業者は、
・作業者の休憩設備の設置やたい積粉じん清掃責任者の選任などにより粉じん作業場の清掃の実施(粉じん障害防止規則 24条)等々、じん肺発症を予防する方法が各段階で示されています。

平成 21 年度に、大分産業保健推進センターが行った調査研究*によれば、大分県内の造船業やトンネル工事業の作業場で、アーク溶接やトンネルなどのコンクリートを吹き付ける場所での「粉じん障害防止」対策も進展している一方で、呼吸用保護具の適正な使用の点では、作業者の間で未だに徹底されていない実態も散見されました。2010年7月1日からは、肺機能検

査の内容が一部変更され(じん肺法施行規則と労働安全衛生規則の改正)、喫煙に伴う肺の閉塞性障害は、じん肺と区別していく取り組みもすすんでいます。豊田佐吉氏は、豊田織機の開発の中で、紡糸作業員の中に、綿の繊維による(有機粉じん)と思われるじん肺発症を懸念して、吸い込むのではなく、息を吹きかけて紡糸を開始する装置を開発しました。事業者の粉じん障害防止への絶え間ない努力と作業員の危険性または有害性のリスクの低減への意識の向上が相まって、じん肺発症を予防できるものと思われます。作業員は、じん肺健診ばかりでなく、定期健康診断をはじめ、各種の健診を積極的に受診することも重要でありましょう。

*平成 21 年度調査報告書 大分県内の造船業およびトンネル建設工事業における粉じん障害防止対策の進捗状況の実態

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 平成 22 年 3 月発行

◆◇+.....+◇◆

◆ 職業性疾病発生事例 ◆

(2例 ー平成20年ー)

例 1 有機溶剤による中毒等

【有害要因】

イソプロピルアルコール

【業種】

その他の電気機械器具製造業

【発生月】

8月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

洗浄槽の洗浄液交換作業において、洗浄液を抜き取った後に、洗浄液の底に溜まったはんだのカスを取り除くために洗浄槽内に入って抜き取り作業に行っていたところ、洗浄液のイソプロピルアルコール蒸気を吸入し有機溶剤中毒となった。

【発生原因等】

- ・危険有害性の認識不足
- ・呼吸用保護具の未着用

例 2 一酸化炭素による中毒等

【有害要因】

一酸化炭素

【業種】

紙製造業

【発生月】

8月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

紙の製造工程において、フィルターのバット内原料除去のため、ホースにより系外排出作業をバット内部に入って行っていたところ、バット内部に残留していた一酸化炭素ガスを吸入し、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



◆ 研修・セミナーのご案内（8月・9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:※会場変更 アイネス 2階大会議室



8月25日(水)

「職場のストレスとメンタルヘルスケア」

上野 徳美 (大分大学医学部 社会心理学講座 教授)



■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター 会議室



9月17日(金)

「これからの喫煙対策」

大和 浩 (産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授)



■産業医研修

時間:18:30~20:30

会場:中津市医師会



9月17日(金)

「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)

産業医研修のページ

http://www.oita-sanpo.jp/New/study/h22_doctor.pdf



■産業看護職等研修

時間:18:30~20:30

会場:大分産業保健推進センター



9月 1日(水)第2回

「職場のストレスとメンタルヘルスケア-心のケアの進め方を中心に-」

上野 徳美 (大分大学医学部 社会心理学講座 教授)

