

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

熱中症の予防対策は、体温、飲料水、睡眠、及び栄養管理が重要です

◆ TOPICS ◆

職場での熱中症予防の徹底を！

平成23年度全国作業環境測定・評価推進運動について

平成22年度 脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況まとめ

平成22年度 石綿による疾病に関する労災保険給付などの請求・決定状況まとめ(速報値)

◆ お知らせ ◆

熱中症予防のポスターとパンフレットを当センターで作成しました。

◆ 相談員の窓 ◆

「生活習慣の予防」に寄せて

◆ 研修・セミナーのご案内(7・8月) ◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

熱中症の予防対策は、体温、飲料水、睡眠、及び栄養管理が重要です

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所長 三角 順一

本格的な夏がやってまいりました。読者の皆様には、お元気でご活躍のこととお慶び申し上げます。ガラガラと照りつける太陽は、私たち生き物にとって生命保持のため欠かせないエネルギー源です。天の恵みの中でも最大で最高のものです。感謝の気持ちを持って太陽と向かい合いましょう。突然、太陽に感謝と言われても、暑いものは暑いですよという声が聞こえてまいります。

当然です。無理な我慢は禁物です。熱中症対策が重要であることは、誰も否定することは、出来ません。しかし、一方では、「負け犬に噛まれる」という諺があるように、弱い犬でも逃げると追っかけてきます。

強い熊に勝つ方法は、じっと熊の目をしっかり見つめる続けることだそうです。背中を向けて逃げれば熊に追われて、噛まれてしまいます。

暑さも同じことが言えそうです。暑いからといって、エアコンに頼り切りしていると暑熱耐性が低下し、熱に弱い体になっていくことは、間違いありません。しかし、勿論、人間の生理学的限界があることも事実です。

さて、それでは、何をどうすれば良いのか。まず、熱中症とは、何かを知ること。対策として、何をすればよいのかを知ること。救急の場合の対処の仕方を知ることなどが、大事ではないかと思われまます。

1. 熱中症は、熱に中(あた)ることです。即ち、暑熱により体の熱処理機能が、正常 に働かなくなった状

態です。最初は、頭がぼーっとする。喉が渇くといった状態から、最悪の場合、高熱により脳細胞が、障害を受けて意識障害になったりすることがあります。

2. 気温が高くなると、活発な発汗が起こり、脱水症状となることです。湿度が高いと汗は、放散しないのでうつ熱状態となります。体温上昇が起こります。

①脱水症の症状は、汗と共に、ナトリウムなどの栄養分が、排出されることによる足の筋肉の腓返り、  
血圧低下などのショック症状が出現します

②血液の濃縮による心臓に対する負担の増大します

③心臓や脳の血管に血液が詰まると、心筋梗塞及び脳梗塞などのリスクが高くなります

3. 体温が高くなり、発汗が起こり、放熱のため末梢血管が拡張すると、顔が紅く火照る。酷い脱水症となり、必要な循環血液量が足りなくなると、大脳は、これは、大変なことが起こったと感じ、体温調節よりも、循環血液量の確保に方針を切り替え、水分の減少を抑えようと発汗を停止します。末梢血管は収縮し、鳥肌が立つ。自律神経系に混乱が生じた状態となります。大脳が、体液の保持や血圧低下の防止などの生命維持の命令を出した状態といえましょう。

4. 必要なミネラルやビタミンB1の含まれていない水分を過剰に摂取すると、血液濃度が、薄くなり過ぎて相対的ビタミンB1欠乏や低カリウム血漿になる可能性もあります。大量の水分摂取時には、ビタミンB1の補給が必要です。

5. 水分は、ただ取ればいいというものではなく、その組成にも十分な配慮が必要です。スポーツ飲料の摂取では、NaとKが、含有されていることが、必要です。

6. 適切なミネラル(Na: 40mg/dl以上、Kは、Naの2.8%位が良い)の補給が求められる。緊急時には、O製薬が出している経口補水液OS1が有効と言われております。(産業医の先生と相談のこと)

7. 特に、糖尿病、高脂血症、多血症、腎疾患及び脳や心臓に動脈硬化のある人などは、注意が必要です。

8. 睡眠不足や深酒は、体調不良のもととなります。

紙面の都合で、十分意を尽くせませんが、厚生労働省のWBGTを用いた熱中症対策についての指針、環境省の「熱中症予防情報サイト」などを参考に、暑い夏を無事乗り越えて頂くよう心から祈念いたします。

◆◇+.....+◇◆

## ◆ TOPICS ◆

・職場での熱中症予防の徹底を！

～昨年の死亡者数増加や今夏の節電を受けた平成23年の取組～

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001dwae.html>

・平成23年度全国作業環境測定・評価推進運動について

(社)日本作業環境測定協会において、作業環境測定の実施率の向上と普及を目的とした「作業環境測定・評価推進運動」が平成23年9月1日～9月30日(準備期間:6月1日～8月31日)に実施されます。

<http://www.jawe.or.jp/sagyou/camp/cam2011.htm>

・平成22年度 脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況まとめ

～精神障害などの労災請求件数が2年連続で過去最高～

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001f1k7.html>

・平成22年度 石綿による疾病に関する労災保険給付などの請求・決定状況まとめ(速報値)

～「労災保険給付」の請求件数・支給決定件数は平成21年度と比べ減少～

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001fuae.html>

◆ お知らせ ◆

・熱中症予防のポスターとパンフレットを当センターで作成しました。  
必要な方は、当センターへ連絡ください。

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

「生活習慣の予防」に寄せて

産業相談員 谷口邦子

(社会保険診療報酬支払基金 大分支部医療顧問)

「メタボ」の対策イコール「生活習慣」ということで、「生活習慣」が重要視されています。確かに「食事」「運動」「睡眠」など大切なのはわかりますが、その背景を考えると、その人の働き方、人生観などが問題になってきます。「過重労働」が問題になって残業の増加によって、食事時間が不規則になったり、夜遅くなったり、運動や睡眠時間が不足したり「生活習慣」も「元から断たなければダメ！」なのです。

それを考えると

- 1) まずどういう生き方をしたいか
- 2) 仕事による生活の特殊性(日勤・夜勤など)
- 3) デスクワークか肉体労働か
- 4) ストレスがかかるかどうか
- 5) その人の健康観

などが問題になるでしょう。

具体的に取り上げると

- 1) では現在「ワークライフバランス」という言葉が提唱されています。男性、女性にかかわらず、「仕事」と「生活」の部分をどうバランスとるかは個人の問題とは言え、職場にもいろんな問題が起こってきます。女性の場合の「産休」「育児休暇」はもちろんのこと、「介護休暇」などいろんな対応がなされ、「雇用形態」も「常勤」「嘱託」「パート」「派遣社員」など多様化しています。その一部が「フリーター」を生み出しているのかもしれない。
- 2) では職種による労働時間の形態が発生します。「日勤」「夜勤」「交代勤務」など会社の管理、協力が必要な場合が出てきます。ある会社で健康上の問題で日勤を勧めましたが、経済上の理由(給料が減る)で本人が納得しなかったケースもあります。残業が多くなる場合は、休憩時間・夕食の代わりに軽食など会社の配慮がほしいところです。
- 3) 運動の指導をする場合、その人の生活を細かく知る必要があります。肉体労働か、デスクワークか、家庭生活での運動の状況(いわゆるスポーツをしているか、畑仕事など体を使っているかなど)です。健康診断の問診で「スポーツはしていない」と答えた人が、週末は畑仕事をしている」と答えたケースもあります。主婦業も昔に比べれば電化されたとはいえ、小さい子の育児などまだまだ肉体労働の部分が多いと思います。
- 4) 過重労働の面談の時、対象者が残業時間で選ばれる点には、面談に携わる者にとっては納得がいかない点がありました。時間という物理的なストレスを測定しやすい時間で判断している点です。実際残業時間を申告できないので対象にならない管理職は精神的なストレスは多い上に時間外も多い場合があるからです。過重労働の上司面談で、対象となっている部下より、面談している上司の方が心配になったケースが何度もあります。
- 5) 「健康」あつての「仕事」ですが、昔のような「仕事人間」は減ってきたとは思いますが、日本ではまだまだ「仕事」優先の傾向が強く、最近では「男女共同参画」の考えから、男性の育児休暇(イクメン)の推奨が大分県でも推進されています。医療界でも医師不足の折、女性医師の環境作りが問題になっていますが、決して女性のためだけでなく、ひいては男性のため、職場のため、社会のためだと思われれます。

話が抽象的になってきましたが、「生活習慣」の改善のためには、単に「食事」で何を食べるか、栄養をどう取るかだけでなく、いわゆる「食事習慣」が重要視されていますし、「運動」も生活に密着した個別の指導が必要と思われれます。「睡眠」もいかにうまく「眠る」ということになりませんが、最近多くなった「うつ病」、の症状







