

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

晩秋から初冬にかけての健康管理のポイントについて

◆ TOPICS ◆

【「労働安全衛生法の一部を改正する法律案要綱」の労働政策審議会に対する諮問及び同審議会からの答申について】～労働安全衛生対策をより一層強化します～

【電離放射線障害防止規則の一部を改正する省令】

【労働安全衛生法第28条第3項の規定に基づき厚生労働大臣が定める化学物質の一部を改正する件】

【「じん肺標準エックス線写真集」(平成23年3月)フィルム版及び電子媒体版の取扱いについて】

【「じん肺健康診断及びじん肺管理区分の決定におけるDR(FPD)写真及びCR写真の取扱い等について」の一部改正について】

【受動喫煙防止対策助成金制度の創設について】

◆ お知らせ ◆

『第3回メンタルヘルスケアの事例検討・交流会を開催いたします』

◆ 相談員の窓 ◆

労働衛生の5管理による職場の快適化の推進について

◆ 研修・セミナーのご案内( 11月・12月 )◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

晩秋から初冬にかけての健康管理のポイントについて

大分産業保健推進センター 所長 三角 順一

読者の皆様には、ご健勝にてご活躍のこととお慶び申し上げます。

さて、秋の気配も深まり、日中の気温は、25度を超えることもありますが、朝夕は、10度近くになることもあります。既に冬用の布団や暖房器具を使用しておられる方も少なくないことでしょう。

一日の気温の寒暖の差が激しいと私たちの体も外気温に対する調節の個人差が、表面化してきます。即ち、体が、上手に周りの温度に合わせて体温を調節できる人と外気温の影響をもろに受けて体温が低下してしまう人がおります。急に体温が低下すると、体調を壊してしまうこととなります。

次のような方は、特に注意が必要です。

### 1. 注意すべき所見・症状

- (1) 貧血気味の人。
- (2) 血圧が低い人。
- (3) 手足が、夏でも、冷たい人。
- (4) 血圧が高い人。
- (5) 動脈硬化があるとされている人。
- (6) 糖尿病の人。
- (7) 著しい脂質異常症の人。
- (8) 高尿酸血漿の人。
- (9) 結石などの既往のある人。
- (10) 体重が標準体重に比べて少なすぎる人。
- (11) その他、持病のある人など。

### 2. その理由は、次のような疾患にかかりやすいからです

- (1) 口内炎、歯周病の重症化、虫歯、扁桃腺炎などの口腔疾患。
- (2) 副鼻腔炎、中耳炎、耳下腺炎などの耳鼻・口腔周囲炎。
- (3) 急性上気道炎(かぜ症候群)、気管支喘息、寒暖差アレルギー、季節性インフルエンザ、肺炎(肺炎球菌・肺炎桿菌の活性化)などを中心とする呼吸器疾患。
- (4) 胃潰瘍、十二指腸潰瘍の再燃(恐らくヘリコバクタピロリ菌の活性化)。
- (5) ノロウイルス、ロタウイルス、ヘルペスウイルス等感染症の流行・活性化。
- (6) 腎盂炎、膀胱炎、尿管結石など尿路系疾患など。
- (7) 虚血性心疾患、脳血管疾患。
- (8) うつ症状の発症、又は、うつ病の増悪化(恐らく、寒さと日照時間が影響)。

### 3. 予防と対策

- (1) 可能な限り体を動かし、筋力を付け、体温の上昇に努める。
- (2) 動脈硬化、高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血漿のある人は、温かい水分の補給に心がけ脱水を予防する。
- (3) 室内の換気と適度な温度・湿度の確保(温度は、18度、湿度は、50%以上)。
- (4) 食事は、体が温まるもの(鍋物など)を多く摂取する。
- (5) 体温を極端に冷やさないように、衣服の調節をこまめにする。
- (6) 酒(焼酎)は、熱燗にする(飲み過ぎに注意)。
- (7) 摘みは、湯豆腐等温かいものが良い。
- (8) 朝の太陽光を浴びる。
- (9) 必要な予防接種をうける。

以上、普段から自らの体を抵抗力のあるものに鍛錬すると共に、栄養と睡眠に気を付け、それぞれ自分に合った生活環境を確保すること、節電の時代に合った衣服(マフラー、ストールやレッグウォーマー等)の着用で体温を調整するように致しましょう。

◆◇+.....+◇◆

### ◆ TOPICS ◆

【「労働安全衛生法の一部を改正する法律案要綱」の労働政策審議会に対する諮問及び同審議会からの答申について】～労働安全衛生対策をより一層強化します～

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200001slsj.html>

【電離放射線障害防止規則の一部を改正する省令】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-2/hor1-2-211-1-0.htm>

【労働安全衛生法第28条第3項の規定に基づき厚生労働大臣が定める化学物質の一部を改正する件】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-8/hor1-8-36-1-0.htm>

【「じん肺標準エックス線写真集」(平成23年3月)フィルム版及び電子媒体版の取扱いについて】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-58-1-0.htm>

【「じん肺健康診断及びじん肺管理区分の決定におけるDR(FPD)写真及びCR写真の取扱い等について」の一部改正について】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-52/hor1-52-59-1-0.htm>

【受動喫煙防止対策助成金制度の創設について】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200001q37r.html>

◆ お知らせ ◆

『第3回メンタルヘルスケアの事例検討・交流会を開催いたします』

心の健康問題で休業した労働者の職場復帰支援を円滑に進めるため、事業者をはじめ産業医等事業場の産業保健スタッフと医療機関や相談機関等との連携を図り、関係者間のネットワークの形成を進めることを目的としたメンタルヘルスケアの事例検討・交流会を開催いたします。

[http://www.oita-sanpo.jp/New/info/pamphlet/mental\\_jirei.pdf](http://www.oita-sanpo.jp/New/info/pamphlet/mental_jirei.pdf)

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

労働衛生の5管理による職場の快適化の推進について

基幹相談員 田吹 光司郎

(大分労働衛生管理センター環境測定部 部長)

事業場における労働者の健康づくり、いわゆる労働衛生管理を推進するには5管理(作業環境管理、作業管理、健康管理、管理体制の強化、衛生教育の推進)を繋ぎ合わせて実行することが大切なことは皆さんも周知のことだと思います。そして、各管理のレベルアップを図るにはPDCAのサイクルを廻し、かつ目標を設けて推進しなければなりません。その目標を端的に表わす言葉として「職場の快適化」をキーワードに用いてはどうかと思います。国語辞典を引くと「快適とはものごとの調子が良く、気持ちのいい感じをあたえるようす」とあり、労働者が快適と思える職場の形成を目標にして5管理を進めて行けば良いのではないかと思います。

作業環境管理では「作業環境が悪くないこと」の裏返しは作業環境が良いと言うのではなく、有害な作業環境を除去するとともに、温熱環境、視環境、音環境等を整備するとともに、飲料設備、食堂、休憩室等を確保して快適な職場環境の形成を目指すことが必要だと思います。「作業管理」については重筋労働や重量物取扱い作業をなくすとともに、自動化、ハイテク化に







■全職者対象研修

★第2回「よりよい人間関係を保つため I」

日時:12月21日(水)15:00~17:00

講師:田吹 好美(翔労働衛生コンサルタント事務所 所長)

会場:大分産業保健推進センター

全職者対象研修のページ

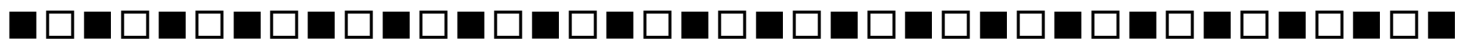
<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/all.pdf>

受講お申し込みはこちらのページから

<http://www.oita-sanpo.jp/New/study/index.html>◆◇+.....

.....+◇◆  
※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) までお願い致しております。 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。



Oita Occupational Health Promotion Center

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

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階

TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: [info@oita-sanpo.jp](mailto:info@oita-sanpo.jp)

