

岩手産業保健推進センターだより

No.6

震災発生からまもなく4カ月になりますが、復旧、復興に向けて解決すべきたくさん
の問題・課題があります。これらはひとつひとつ乗り越えていかなければなりません
が、当センターでも、復旧・復興作業の主役である労働者の健康確保支援（産業保健活動の推進）を
通じて、取組みを行っていく所存ですので、よろしくお願いいたします。

INDEX

1. 震災復旧作業等における労働者の健康等の確保対策
2. 4～6月開催の研修会から
3. 産業保健相談員から
4. 平成23年度研修会の開催のお知らせ

1. 震災復旧作業等における労働者の健康等の確保対策

(1) 震災復旧作業における健康障害防止、労働災害防止

現在、津波被災地域では、がれきの片づけ作業や各種の復旧工事、仮設住宅等の建設工事な
どが進められていますが、被災地域で作業に従事する労働者は、通常時の作業では想定されな
いような健康に対する多くのリスクに晒されています。

例として、がれきから発生するアスベストや粉じんへの暴露、がれきの古釘の踏みぬきや鋭
利な部分に触れての切傷等で破傷風等の感染症を発症するなどの労働災害が実際に発生して
きています。

復旧作業では、これらのリスクに備えた対策が重要であり、厚生労働省で被災地域で作業を
行う労働者の健康障害防止や労働災害防止についての留意事項をリーフレットやホームペー
ジで注意喚起をしています。

主な内容は、長袖等肌が出ない服装、ヘルメット、踏みぬき防止対応の安全靴、丈夫な手袋、
防塵マスクやゴーグルを着用し、危険から身を守る服装とすること、現場の状況に応じた作業
手順、作業計画をきちんと打ち合わせるなどの作業前の準備を適切に行うなどとなっています。

(2) 屋外での震災復旧作業の際の熱中症予防対策

今年は、震災被災地の屋外での復旧作業や、原発事故による冷房使用の自粛などで、熱中症
のリスクが高まっており、厚生労働省をはじめとする多くの機関、団体でも注意喚起をしてい
ます。当センターでも、6月に岩手労働基準協会の2支部と共催して熱中症対策研修を開催し
ました。

熱中症発症のリスクは、気温だけでなく湿度や日照などの輻射熱も大きく影響します。これ
らの気温、湿度、輻射熱を総合して指数化した「WBGT（湿球黒球温度）」（いわゆる暑さ指
数）が熱中症発症の危険性を表す尺度として大変有効です。

WBGTを測定するには、乾湿球と黒球温度計を用意して計算して算出するか、専用の測定
機で測定しますが、環境省のホームページ

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/prev/002.html#33431>）で公表しており、東北
地方の主な都市のWBGTの状況と予報がご覧になれます。作業の前に予報を確認して、必要
な熱中症予防対策の準備を整えるというように活用をお願いいたします。

(3) その他の対策

この度の震災では、多くの関係労働者が、被災地、被災者の支援という使命感を支えにして震災直後から無理に無理を重ねて業務を行ってきています。しかし、まもなく震災後4カ月になる中で、限界を超えて業務に従事し、心や身体に不調をきたしてきている労働者が少なからず出てきている状況であり、労働者の過重労働防止対策がたいへん重要となってきました。

過重労働による健康障害防止対策として、労働者の労働時間や労働負荷の状況、健康状況をは握し、必要なケアを行うことが必要ですが、具体的には、労働時間実績や業務内容等により個々の労働者の労働時間などの負荷状況の確認、健康診断や各種疲労度チェックシート等を活用するなどによる心身の健康に不調をきたし始めている労働者の確認を行い、業務負荷の軽減や医療機関につないだりするようケアや支援に取り組んでいくこととなると考えられます。

また、原発の事故による放射能被害に関わる業務を行う労働者も少なくないのではと考えられますが、放射能の危険性とその対策について、正しい知識をもってきちんとした冷静な対応をすることが大切であるということが言われています。

業務における放射能による健康障害の防止については「労働安全衛生法 電離放射線障害防止規則」に規定が設けられています。この規則は、専門知識がないとよくわからないところが多くはなっていますが、一度確認をしてみたいはかがでしょうか。

2. 4～6月開催の研修会から

(1) 震災被災労働者の心のケア研修

4月22日と5月28日に震災被災労働者のケアの職責を負う方々を支援する目的で、東日本大震災津波等被害における被災労働者のメンタルヘルス対策をテーマとした研修会を開催しました。



(2) カウンセリング研修

平成23年度前期のカウンセリング研修シリーズは「部下のメンタルヘルス不調への対応のためのカウンセリング手法の知識」をテーマとして4回シリーズで5月18日に第1回、6月15日に第2回を開催しました。



(3) 熱中症対策研修・産業看護職研修

岩手労働基準協会盛岡支部と二戸支部と共催でそれぞれ、6月8日、6月24日に熱中症対策研修を開催しました。

また、震災被災労働者のケアの最前線で業務を担う産業看護職の震災被災労働者の心身のケアについての研修会を開催しました。



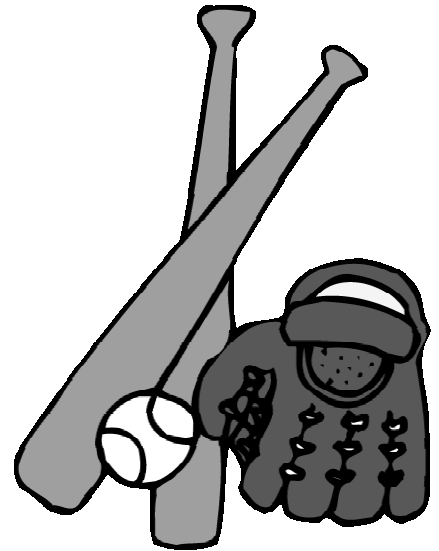
3. 相談員から 茂木 隆 産業保健相談員 より

暑い時期の健康管理について

知っている子どもたちが多く出場するというので、先日初めて中学生の野球大会を見に行きました。炎天下の中勝ち進み、決勝を戦う2校の試合に期待していたのですが、一方のチームは既に勢いを失い、大差で決した決勝戦でした。そうは言っても、選手の強い気持ちが心に響く良い試合でした。

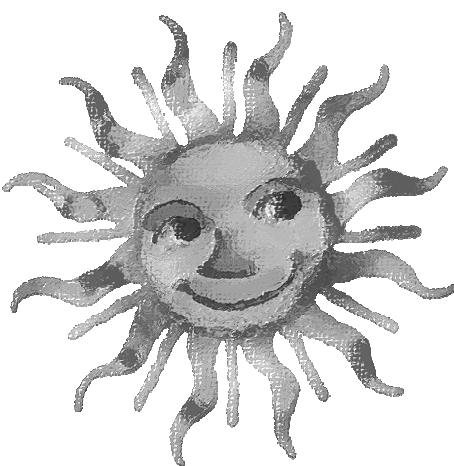
炎天下で暑い中、疲労と緊張に打ち勝ち、試合数を重ねていく選手のストレスは、実際にやっている者しかわからないものです。優勝をめざして一致団結し、毎日の辛い練習をやり切った選手たちは、勝っても負けても充実した気持ちで満たされたことと思います。

暑い時期に屋外で行われるスポーツは、選手の日頃の練習成果を発揮する良い機会であると同時に、チーム全体の健康管理



への取り組みが露呈してしまう場にもなってしまいます。怪我については、監督もコーチも、選手ひとりひとりも、そしてその家族も気にかけて、細心の注意を払うことは言うまでもありません。でも身体の内部で起こっている様々なことには、あまり関心をもっていないというのが本音ではないでしょうか。

暑い時期には熱中症に対する警戒が必要です。熱中症の防止には水分のみではなく塩分の補給も必要ということが誰の間でも「常識」となり、こまめに水分補給・塩分補給を行うことが一般的です。また、仕事や運動を始める前にスポーツドリンクや経口補液剤を摂ることも有用との認識も広まり、非常に好ましい状況ができています。



しかし本当に必要なことは、長期的にみた脱水や電解質（塩分バランス）異常の管理です。前日の脱水や電解質異常を翌日に持ち越していないか、数日分これを蓄積していないかがとても重要なことです。大事な試合の最中に突然足がつって走れなくなったり、エアコンの効いた室内での仕事にも関わらず気分が悪くなってしまったり、実はこういったことが原因で起こることも多いと思います。

夏場の健康管理で大切なことは、一般的な熱中症予防はもちろんですが、水分や電解質の「補正」（補給ではなく）を早目に行い、後回しにしないことです。アルコールは程々に、しっかり食事を摂り十分な水分補給をし、ぐっすり眠ることが重要です。前日にどれだけ良い状態に準備できたか、当日の「気」がどれだけ充実していたかが、その日のパフォーマンスを決定します。特に連日の試合を勝ち進む強豪チームや毎日厳しい環境で働く労働者の場合、前日の調整が当日の対策以上に大切です。

茂木 隆 産業保健相談員（岩手東芝エレクトロニクス㈱） 健康支援センター 主務産業医

4. 平成23年度の主な研修会の開催のお知らせ

今年度の研修は、現在労働安全衛生の最重点事項の「メンタルヘルス対策」「健康診断有所見率の改善対策」「有害物等による職業性疾病防止対策」をテーマを主として、シリーズとして研修カリキュラムを組んでおります。

これらシリーズの他に、産業医研修等の研修会についても開催予定としております。詳細は、岩手産業保健推進センターホームページ(<http://www.sanpo03.jp/>)で。

開催日時	開催場所	研修テーマ等
7月7日(木) 13:30~16:10	アイーナ7階 703会議室	健康診断有所見率の改善対策シリーズ2 健診結果改善のための知識1 食事の栄養バランスなど生活習慣改善の知識 ・メタボ等の改善のための食事と栄養バランスの知識 ・メタボ改善のための歯の健康保持の知識
7月8日(金) 13:30~16:00	北上市技術交流センター	実地研修シリーズ1 職場の作業環境の測定実習と作業環境測定結果の活用 ・機器を使用しての環境測定の体験 ・測定機関の測定結果の読み方と対応・測定結果による設備改善
7月20日(水) 13:30~16:30	アイーナ7階 702会議室	初級カウンセリング研修シリーズ 「部下のメンタルヘルス不調への対応のためのカウンセリング手法の知識3」
7月22日(金) 13:30~16:30	アイーナ8階 805会議室	産業看護職研修「健康診断有所見者への対応、指導」 ・メタボ防止のための生活習慣改善の取組みの状況 ・健康診断有所見者への保健指導について
7月27日(水) 13:30~16:30	アイーナ7階 702会議室	メンタルヘルス対策シリーズ2 (前期) ハラスメント(いじめ)とメンタルヘルスと管理者責任 ・ハラスメントとメンタルヘルス不調の関係 ・ハラスメントが原因の精神疾患等の労災認定と法的責任
7月29日(金) 13:30~15:30	アイーナ7階 702会議室	職場の有害業務対策シリーズ1 有害物中毒予防とリスクアセスメント ・主要な物質の中毒等の対策とMSDS ・有害物による中毒等の事例を使用したリスクアセスメント
8月5日(金) 13:30~16:30	マリオス18階 183会議室	健康診断有所見率の改善対策シリーズ3 健診結果改善のための知識2 運動によるメタボ改善と喫煙対策の知識 ・メタボ等の改善のための運動の知識 ・喫煙が健康へ与える問題等と禁煙推進のための知識
8月24日(水) 13:30~16:30	アイーナ7階 702会議室	初級カウンセリング研修4回シリーズ 「部下のメンタルヘルス不調への対応のためのカウンセリング手法の知識4」

9月以降の研修シリーズの予定(この他にも各種研修の準備を進めております。)

メンタルヘルス対策研修シリーズ	9月「職場復帰対策支援」 10月「職場におけるうつ病等とその治療の基礎知識」 11月「安全衛生委員会と心の健康づくり計画」 12月「職場復帰支援フォーラム」 1月「職場におけるメンタルヘルス不調者の発生対応に関する事例検討」
カウンセリング研修シリーズ	10月~2月 カウンセリング手法の実践研修 「職場のメンタルヘルス不調労働者への対応のためのカウンセリング理論と実際の活用スキルの習得」
健康診断有所見率改善対策研修シリーズ	10月「労働者の健康指導と健康意識高揚の取り組み」
職場の有害業務対策シリーズ	10月「騒音と振動など物理的因子による健康障害防止」 2月「アスベスト対策」
実地研修シリーズ	11月「救急救命講習(緊急時の救命措置)」 12月「防じんマスク等各種保護具の使用の実際」

※ お申込み・お問合せは、岩手産業保健推進センター(電話 019-621-5366 FAX 019-621-5367)またはホームページ(<http://www.sanpo03.jp/>)のメールフォームから。

※ 都合により研修内容の変更や研修開催の追加・中止を行うことがあります。