

# 県南さんぽだより 第19号

発行所 茨城県南地域産業保健センター 0297-79-1066 Fax 0297-79-1068 発行人 鶴見 稚  
 ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

## 「あなたが選ぶ、人生の方程式」

週末の朝5時、静寂の中を、今日も“シャー”という快音を耳にして、アスファルトの直線コースを時速25kmで全力疾走。この間、頭の中は、空っぽの状態。唯“シャー”の快音と鳥のさえずりに集中します。15歳から始めたサイクリング、今はMTB（マウンテンバイク）に切り替えて、継続中です。この快音は、MTBの太いタイヤとアスファルトの摩擦音であり早朝の静寂の中でした、耳にすることができない私だけにしか経験できない貴重なものです。

一方、別の週末は、墨汁のなんとも言えない清楚な香りとも毛筆により、中国4000年の歴史と、日本文化の基礎をなすところの書道の世界に没入します。書の歴史が、私を現実の世界から、深遠な芸術の世界へ自分を導いてくれます。（足掛け50年）

- 1) 自分 - 仕事 = ゼロ
- 2) 自分 - 仕事 = A + B + C

人生80年と言われて、久しくなりますが、この長寿時代を満喫するには、仕事以外に自分を没入できる趣味（A + B + C）が必要となります。全ての社会人は、生活の源として職業（仕事）を持ち、1日24時間の内、睡眠時間を除く大部分をその為に費やしています。そして、多くの現代人がそうであるように、＜ストレス＞を常時経験しています。それは、誰も回避できないことでもあります。その解決法は、昔からよく言われている事、すなわち、いかに自分の気持ちを切り替えることができるかにあります。

体が疲れているとき、また精神的に疲れているとき、その時々状態に合わせて、選択適用できる趣味があると、それがあなたを＜ストレスフリー＞に導いてくれます。そして、その趣味は、これからの長寿時代

## （株）小森コーポレーション 取手事業部 富山 進

を満喫するための重要なツールになると思います。

私事で恐縮ですが、新聞で読んだ記事がきっかけで、私のA、B、Cに挑戦を開始しました。48歳の時です。上記の2つに加えたものは、

- 弓馬術礼法小笠原流（古武道です）
- ソフトボール
- 家庭菜園
- 家のリフォーム
- コミュニティー活動
- 仲間とのホームパーティー

等があり、週末をいつも満喫しています。

仕事にも、趣味にも一生懸命、おかげさまで病気知らず、ストレスフリーの状態を長年継続して来られたのはこの自分流方程式の構築のおかげと思います。その構築には子供のころから親しんだもの、自分の夢を実現できるものが最適です。

“会社勤めの時間 = 老後20年の自由時間” であると言われていています。

ストレスフリーの手段として、取り組んだ趣味が、これからの長寿時代において、私達の生活を精神的にも、また体力的にも豊かな、実りあるものにしてくれます。それは、定年後に開始したのでは遅いのです。ではなぜ定年後では遅いのでしょうか？趣味の世界もある程度の領域（レベル）に達するには最低10年は必要でしょう。また若手指導の領域に達するには20年近くを要するからです。

40代の働き盛りにいるあなた、生活の源であるあなたの仕事を、充実したものにし、また仕事を離れた後の人生を、薔薇色のものにするために、どちらの方程式を選択されますでしょうか？

**【産業保健情報】**

**石綿問題について**

平成17年7月、石綿による肺がん・中皮腫等の健康障害について全国的なマスコミ報道が重なりこれに関連する厚生労働省、環境省等の動きも大きく報道されています。

石綿は耐熱性・拡張性・化学的安定性に富み断熱性や電気絶縁性が高く原料として広く用いられてきました。わが国の使用石綿の大半は輸入によるもので、1970（昭和45）年から1990（平成2）年にかけては年間30万トンもの石綿が輸入され、その約8割以上が建材に使用されたと推定されています。石綿が多く使用された時期に建設された建築物の解体期のピークは2020年から2040年頃になる、と予想されています。

石綿に対する従来の規制は、昭和46年に特化則で換気装置、作業主任者選任、健康診断、環境測定等の義務付け、平成7年有害性の高いアモサイト（茶石綿）及びクロシドライト（青石綿）含有製品の製造使用等禁止、平成16年その他の石綿も禁止対象となり、一部を除いて全面的な石綿製品の製造使用が禁止されてきたところです。平成15年9月石綿ばく露作業にかかる関連疾病（石綿肺、肺がん、中皮腫、良性石綿胸水、びまん性胸膜肥厚）について、労災認定基準の改定が行われました。そして平成17年7月、今後の石綿製品を使用した建築物の解体工事増加等に対応するため特化則から「石綿障害予防規則」が分離独立したところです。

石綿による健康被害は使用範囲の大きさや潜伏期間の長さ等判断の難しさを伴いますが、いわゆる公害（労働者以外の健康被害の発症）も否定しきれないことから今後の被害拡大を防止するために、行政が広く連携する必要性があるとして関係閣僚会議等による対策協議が始められたとのこと。

**関連主要発表**

- ・「石綿による健康被害への対応について」7月8日  
労働基準局安全衛生部・労災補償部発表
- ・「アスベスト問題への当面の対応」7月29日  
アスベスト問題に関する関係閣僚による会合
- ・「アスベスト（石綿）についてQ&A」7月29日  
厚労省発表

・「石綿ばく露作業に係る労災認定事業場一覧表の公表」7月29日 厚労省発表

**関連主要情報・石綿障害等Q&A情報窓口**

- 厚生労働省HP
- 環境省HP
- 日本石綿協会HP
- 独立行政法人労働者健康福祉機構HP
- 同上茨城産業保健推進センタ - HP      その他

**【県南地域産業保健センタ - から】**

**・当面の日程**

- ・9月2日（金）竜ヶ崎文化会館  
衛生週間準備説明会の地産保センタ - イベント  
骨密度測定（超音波による測定）  
保健相談 野村医院 野村先生
- ・9月8日（木）竜ヶ崎市地域福祉会館  
認定産業医対象の産業医学研修会  
茨城産業保健推進センタ - 共催
- ・10月22日（土）取手市保健センタ -  
取手市健康福祉まつり
- ・11月15日（火）産業看護職等研修会
- ・11月23日（祝・水）  
龍ヶ崎市いがっぺまつり
- ・龍ヶ崎市役所産業保健相談コ - ナ -  
8月25日（木）3時 野村 先生  
9月29日（木）3時 久野 先生  
10月27日（木）3時 河合 先生  
11月25日（金）3時 細井 先生  
12月22日（木）3時 野村 先生

**【編集後記】**

今回の労働衛生管理セミナー（たつのこアリ - ナ - 7月27日）について、「心配していてもうっかり他の人に話すことはできないので苦しい」「個々人の心の問題に立ち入るのは実際にはとても難しい」「理屈は分かっても、職場の現実では対応に悩む」「そっと質問をしたかった」等、前川製作所・石塚さんの実務的な話への共感が沢山聞かれました。（ 鶴 見）

**（社）竜ヶ崎労働基準協会からのお知らせ**  
**検診車による健康診断をご希望の事業場には、**  
**当協会で斡旋します。お申し込みは、**  
**電話 0297（62）7923**