

県南さんぽだより 第21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/>

「生活改善」

東洋エアソール工業(株)筑波工場
 健康相談室 看護師 荒川さなえ

毎朝目覚めたら気功を20分行った後500ミリリットルの水を飲む。食事は野菜中心の玄米食、腹八分目、間食はせず、夜は就寝の4時間前に夕食を済ませる。日に1万歩を歩き、週に2回はジムに通う。午後に仮眠をして日付が変わる前に床に着く。なんていう生活ができたらいいなと思っていても、実際にはダイエットの必要性を感じつつも我が家でダイエットが成功したのは飼い犬だけ(散歩を増やして獣医の言われた量しか餌をやらなかった)。毎週楽しく通っている太極拳も家で練習しないので「まず形から入って後に気を入れる」と言われるのにいつまで経っても形で終わっています。平日は時計とにらめっこの食事作り、体力気力と相談して子供の喜ぶフライパン料理にしてしまう事も度々です。極めつけは夕食後スイーツを求めて家族と車を走らせる事もあります。

そんな私が会社の健康相談室で健康診断の結果をひとりひとり面談で返却しています。数字の羅列の結果票が本人にとってどういう意味を持つのか情報として理解して貰えるようにと10年前から始めました。対象者が150名に満たないので可能な事ですが、面談が集中するときは夕方になるとカラオケマニアのように顎関節が痛くなってきます。しかし面談を始めてからはそれだけで再検結果を持ってきてくれる人が増え、再検を促す労力が大幅に軽減されてかえって楽になりました。

10年前は個人情報保護法もなかったのですが、看護師としてプライバシーの保護に随分気を使いながら始めました。いざ始めると数人で聞きに来たり、事務所で結果票を見せ合いながら面談の内容の情報交換をしていたりと、のどかな様子でした。

最近35歳をすぎると飲酒の習慣がないのに肥満だけで脂肪肝になってしまう社員が男女ともでできました。まずは運動習慣をつけてもらう為にやりたいと思っているスポーツがないか、昔やっていた運動を思い出してもらったり、或いはそんなのしたくないという人には日々の生活で運動量を増やす工夫を話し合ったりします。しかし病院でダイエットを勧められても成功するのは1割程度と言われているように自分の選択の結果として今の生活様式があるのですから、それを変えるのは大変な事です。お酒もタバコもケーキも自ら選択して習慣となっているのです。だからやめられないのです。身をもって実感している私ですから勢いアドバイスのトーンも下がりがちです。結局は好きを上回る動機づけがないとダメなんだと思います。

何年も面談を重ね、そのうちに検査の数値も上がってきてやっと本気で生活を変えようと決意し頑張っている社員を見ると嬉しくなって応援したくなります。時には一回話し合っただけなのに次の年には生活が一変して検査の値もきれいになっている人がいて、その時はどうしてそんなに変われるのと畏敬の念すら覚えてしまいます。

日本はあらゆる面で選択ができる国だと思いますが、食に関しては際限がないほど選択の幅が広がっています。選択肢が増えれば判断力が必要となってきます。数年前の講演で5歳で総入れ歯、11歳で脳卒中を起こす子供がいると聞きました。いつでもどこでも何でも食べられる日本の話です。誤った母親の食の選択の結果が不幸なお子さんを作ってしまったのです。食の偏りを作る前に食への関心を注意深くもって判断力をつけていく必要があると思います。

【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