

鹿児島産業保健推進センターでは、身近で有用な情報を四半期に1回、当センターから毎月初めに配信したメールレター（無料）の内容を中心に取りまとめて、本紙によりお伝えしております。

職場における腰痛予防の取組を！

～19年ぶりに「職場における腰痛予防対策指針を改訂」～（厚生労働省）

職場での腰痛は、休業4日以上職業性疾患のうち6割を占める労働災害となっています。厚生労働省は、平成6年9月に「職場における腰痛予防対策指針」を示し、主に重量物を取り扱う事業場などに対して、啓発や指導を行ってききましたが、近年は、高齢者介護などの社会福祉施設での腰痛発生件数が大幅に増加している状況にあります。

このような状況を受け、適用対象を福祉・医療分野等における介護・看護作業全般に広げるとともに、腰に負担の少ない介護介助法などを加えて改訂を行いました。

指針には、次のような職場で活用できるストレッチング（例）等も掲載されています。

詳細⇒ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>

参考7 「介護・看護作業等でのストレッチング」(例)



廊下、フロアなどで行うストレッチング

介護施設には手すり、テーブル、椅子、受付カウンターなどがあります。それらをストレッチングの補助道具として利用します。

a. 手すり、椅子などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

その他のストレッチング

- b. 手すり、椅子などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング
- c. 手すり、壁を利用した体側のストレッチング
- d. 手すり、壁を利用した大腿外側部（太ももの外側）・臀部（お尻）・腹部のストレッチング
- e. 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング
- f. 手すりを利用した背中ストレッチング
- g. 廊下やその他のスペースで行う大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング

その他のストレッチング

- b. 車体、樹木などを利用した下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング
- c. 車体を利用した大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング
- d. 車体を利用した体側のストレッチング
- e. 車体を利用した大腿外側部（太ももの外側）・臀部（お尻）・腹部のストレッチング
- f. 車体を利用した上半身のストレッチング
- g. 事業場の敷地やトラックステーションで行う大腿後面（太ももの後ろ側）のストレッチング
- h. 事業場の敷地やトラックステーションで行う大腿内側（太ももの内側）のストレッチング



参考9 「車両運転等の作業でのストレッチング」(例)

屋外で行うストレッチング

車体や樹木などをストレッチングの補助道具として利用します。事業場の敷地やトラックステーションで実施し、実施前に安全の確認を行いましょう。また公共物（ガードレール、標識等）をストレッチングの補助道具として利用することは控えましょう。

a. 車体、樹木などを利用した大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

主な改訂事項・ポイント

1 介護作業の適用範囲・内容の充実

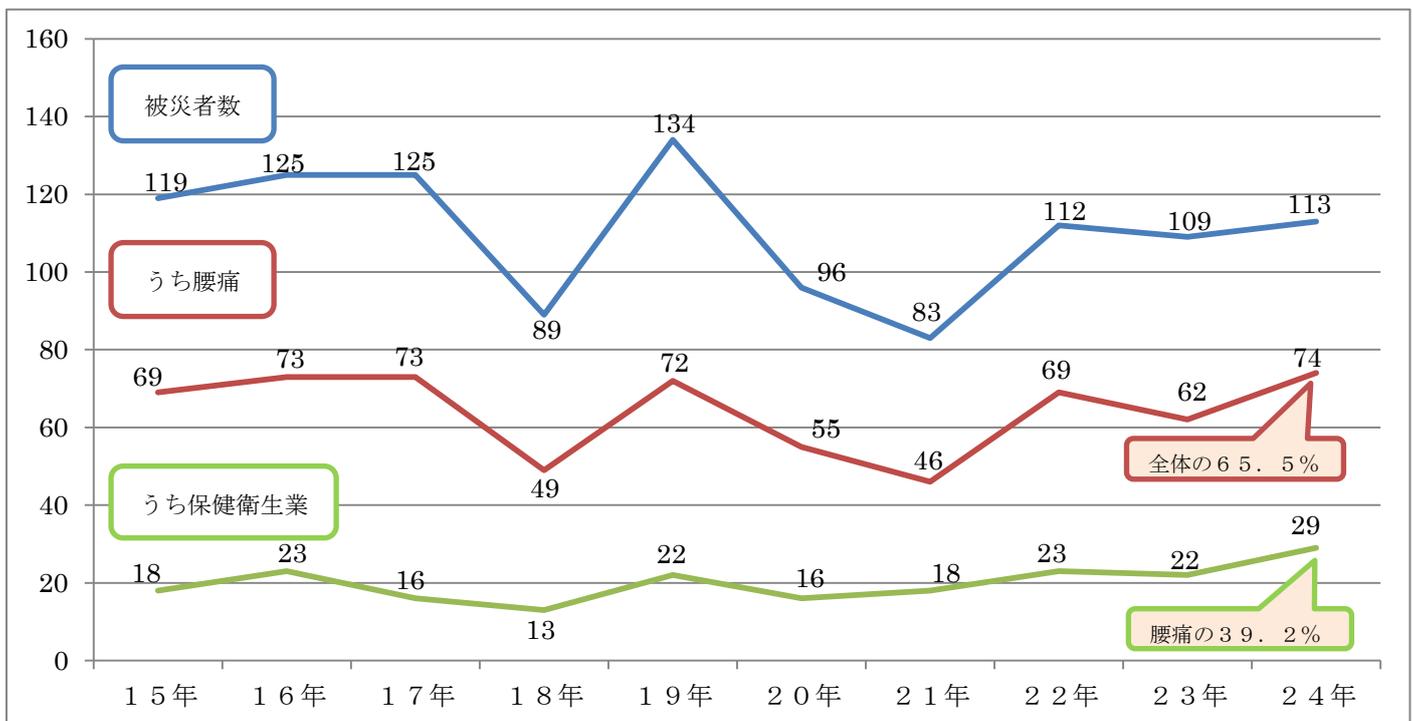
- (1) 「重症心身障害児施設等における介護作業」から「福祉・医療等における介護・看護作業」全般に適用を拡大
- (2) 腰部に著しく負担がかかる移乗介助等では、リフト等の福祉機器を積極的に使用することとし、原則として人力による人の抱え上げは行わせないことを記述

2 リスクアセスメント、労働安全衛生マネジメントシステムの手法を記述

- (1) リスクアセスメントは、ひとつひとつの作業内容に応じて、災害の発生（ここでは腰痛の発生）につながる要因を見つけ出し、想定される傷病の重篤度（腰痛に関しては腰部への負荷の程度）、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法（労働安全衛生法第28条の2）
- (2) 労働安全衛生マネジメントシステムは、事業場がリスクアセスメントの取組を組織的・継続的に実施する仕組み（労働安全衛生規則第24条の2）
- (3) これらは、いずれも労働災害防止対策として取り組まれているものであるが、腰痛予防対策においてもこれらの手法が効果的であることから改訂指針に明記

3 一部の作業について、職場で活用できる事例を掲載（チェックリスト、作業標準の作成例、ストレッチング（体操）方法など）

参考：鹿児島県における新規業務上疾病の発生状況（腰痛）



※ 休業4日以上。じん肺及びじん肺合併症は除く。

※ 腰痛は、負傷による腰痛（災害性腰痛）と負傷によらない腰痛の合計。

※ 保健衛生業とは、病院、社会福祉施設等。

胆管がん関連の動き

平成25年3月28日
南日本新聞

胆管がん初の労災認定

大阪中央印刷会社の16人
労基署

大阪中央労働基準監督署は27日、胆管がんの発症が相次いだ大阪市の校正印刷会社「サニー・シーワイビ」の従業員や元従業員16人を、労災認定した。各地の印刷会社の従業員に広がる胆管がんをめぐり、労基署は「全国で初めて、労基署は同日、元従業員と遺族に支給決定の通知を送った」と発表した。厚生労働省の検討会は14日、16人を労災認定すべきだとする報告をまとめた。報告書は、胆管がん発症認定手続きを進めていたうち5人（全員死亡）は労災申請の時効（5年）を過ぎていたが、厚生労働省は時効の起算点を因果関係が明らかになった14日の翌日とする事で、全員の労災を認定した。16人は有機溶剤を含む洗浄剤を使って印刷機械などに付着したインキを落とす作業に従事。検討会の報告書は、洗浄剤に含まれる化学物質「1,2-ジクロロプロパン」に長時間、曝露したと認定された。元従業員で2010年2月に死亡した男性（当時40）の70代の父親は「二つの区切りがつくが、会社からは依然として説明や謝罪がない」と述べた。厚生労働省によると、労災申請の段階で16人のうち7人は既に亡くなっていた。16人以外にも、同社の元従業員や、宮城、福岡両県の印刷会社の従業員ら計48人が労災申請しており、検討会が今後、審議を進める。

胆管がん
肝臓でつくられた胆汁を十二指腸に流す胆管にできるがん。独立行政法人国立がん研究センターの統計では、胆管がん（胆のうがんも含む）で2010年に死亡した人は1万7858人。症状は全身の倦怠感や黄疸など、高齢者のり患が多いとされるが、今回の問題では若年層でも発症。印刷会社で使う化学物質など職業に起因する疑いがあり、厚生労働省が調査。3月、サニー・シーワイビ「従業員ら16人を労災認定すべきとする報告書をまとめた」と発表された。

労災認定件数（9月末）		
3月	大阪府	16人
5月	大阪府	1人
6月	宮城県	2人
	愛知県	1人
8月	北海道	1人
9月	大阪府	1人
合計		22人
	うち、死亡	10人

胆管がんなど4疾病を労災補償の対象となる業務上疾病として明確化（厚生労働省）

厚生労働省は、業務を原因として労働者が疾病にかかった場合に労災補償を受けられる範囲を、労基則別表第1の2に具体的に掲げています。これまで、労働環境の変化に伴い新たな要因による疾病が生じ得ることを考慮し、定期的に検討を行い、業務上疾病を追加してきました。

- 新たに追加する4疾病
- 1 テレピン油にさらされる業務による皮膚疾患
 - 2 ベリリウムにさらされる業務による肺がん
 - 3 1,2-ジクロロプロパンにさらされる業務による胆管がん
 - 4 ジクロロメタンにさらされる業務による胆管がん

今般、新たに4つの疾病が追加され、平成25年10月1日に改正省令が施行されます。

詳細⇒ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000021826.html>

1,2-ジクロロプロパンを特定化学物質に追加（厚生労働省）

労働安全衛生法施行令等が改正され、1,2-ジクロロプロパンが特定化学物質に追加されました。

洗浄、払拭業務に従事する労働者に対して、健康障害防止措置を講ずる必要があります。

改正省令は、平成25年10月1日から施行されます（一部には経過措置があります）。

なお、対象業務に3年以上の従事経験などの要件を満たす方については、離職時、又は離職後に健康管理手帳が交付されます。

詳細⇒ <http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T130909K0041.pdf>

受動喫煙防止助成金のご案内（厚生労働省）

職場での受動喫煙を防止するため、喫煙室の設置などを行う際に、その費用の一部を助成します。

詳細⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/jigyousya/kitsuenboushi/dl/pamphlet.pdf>

～相談員からのメッセージ～

● 飲酒での脱水症に要注意

基幹相談員 徳永 龍子(担当分野:保健指導)

鹿児島の夏の暑さは格別。「のどが渴いた時の冷えたビールはたまらん」という酒好きは多いですね。飲酒による脱水症での、二日酔い、脳梗塞の危険性ご存知ですか。脱水症は、お酒の利尿作用、発汗・呼吸促進による水分不足で、酒を飲めば飲むだけ脱水になり血液は濃くなります。二日酔いは、飲酒による脳の脱水症、低血糖、ビタミン不足等の症状で、頭痛、めまい、疲労感、脱力感などです。

せめて平均寿命までお酒を楽しむ予防策は、①食事を摂りながらゆっくりお酒は飲み、②飲酒量と同程度の水を飲酒の合間に飲む。③油脂は、アルコールにとけ吸収されることから料理は濃い味、油脂の多い物はさける。④飲んだ後は、果物などでビタミン補給、⑤寝る前にも水やスポーツドリンクをもう一杯。⑥1晩で分解可能な量は2.5合位。12時までには帰宅してゆっくり寝る。肝臓に血液を集めたいわりましょう。

● 歯の痛み

特別相談員 松下 幸誠(担当分野:産業医学)

『歯の痛み』に何か独特の感情をお持ちの方も多いことでしょう。多くは治療の恐怖や不快の体験や想像からくる思いと先行き不安とがまじりあつての感覚ですね。原始的な生物だったころ口は中枢神経となりあつていて口の病気やケガはすぐに死を意味しました。いまでもその記憶が残っているとされます。さて、痛みは刺激や炎症でおこる『侵害受容性疼痛』と神経の病気で起こる『神経痛』、心の病気で起こる『心因性疼痛』の3つがあります。多くは『侵害受容性疼痛』ですので、歯の治療を受ければなくなりますがあとの2つは歯の治療だけでは治りません。『侵害受容性疼痛』も長引くと神経が過敏化したり、痛みをおさえる中枢の働きが疲労、萎縮して普通では感じない程度の刺激でも痛みを感じたりするようになります。また、他の痛みと連動して複雑化、難治化したり心の病気と合併したりします。いわゆる、『慢性痛』(まんせいとう)への移行です。これはもう部分的な治療では治りません。神経系に効くお薬や精神科でのお薬で治療することになり長期に及びます。歯の病気は自然に治ることがありませんから、ムシ歯にならないこと、ムシ歯になったら痛みが出ないうちに、軽いうちに治すことが大事です。

● 診断書の「うつ状態」の理解

基幹相談員 長友医継(担当分野:メンタルヘルス)

メンタルヘルス不調で休業される「働く人」には、「うつ状態」と診断された方が多くみられます。

「うつ状態」を呈する疾患はうつ病を始め、適応障害、パーソナリティ障害、不安障害、依存症、摂食障害、時には統合失調症における精神病後うつ病性障害など様々なものがあります。

よって職場が、復職診断書に記載されている「うつ状態」を安易に「うつ病」と解釈して対策を立てると、間違った対応をしてしまう場合もでてきます。

たとえ、休業時には「うつ状態」と状態像で診断されていても、復職時には精神疾患名は明確になっています。事業場内産業保健スタッフ等は、主治医に疾患名を確認する必要があると思われまます。

★研修・セミナー予定及びメールレターの申込方法等については、当センターホームページをご覧ください。★

本紙に対するご意見等をお寄せください！ ⇒ E-Mail info@sampo-kagoshima.jp